

# Яблоко

Торговая сеть

Выгодно отличаемся от других



Невероятно сочный шашлык  
от собственного производства!  
Попробуй все виды!  
стр. 5

Готовим вкусные блюда  
на открытом огне!

стр. 3

Когда на улице жара!  
Полезные лайфхаки

стр. 11

Лето в самом разгаре –  
худеем!

стр. 18

Пьём больше воды!

стр. 29

Выпуск № 24  
июль 2021

Наши магазины:

ул. Пехотинцев, 9; пер. Красный, 5/1;  
ул. Заводская, 7; ул. Крестинского, 59/1;  
ул. Решетникова, 22а; ул. Техническая, 37;  
ул. Стачек, 59; ул. Восточная, 7ж;  
ул. Билимбаевская, 28.  
г. Березовский ул. Гагарина 22.



# ЯблОКО

Торговая сеть

## Салат Яркий

СОБСТВЕННОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО

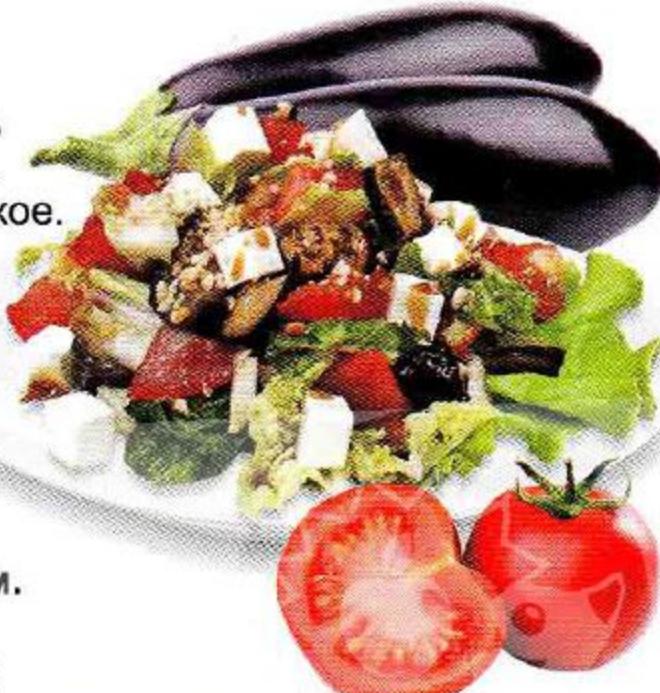
Летом так часто хочется освежиться, отложить горячие блюда на потом и, конечно, попробовать что-то новенькое.

**Вкусная новинка от собственного производства - салат «Яркий»!**

Мягкие баклажаны и сочные помидоры с нежным сыром «Фетакса», арахисом и чесноком под пикантным устричным соусом.

Это действительно ЯРКО!

Попробуйте - вам точно понравится!



## Приправа Перчес маринад для шашлыка Универсальный



Лето – время отдыха на природе и приготовления шашлыков. Быстро и вкусно замариновать и приготовить любое мясо можно с приправой Перчес.

**Маринад для шашлыков «Перчес» – это полный набор натуральных компонентов, которые приадут Вашему блюду интересный и сбалансированный вкус.**

И ещё к пакетику приправы прилагается специальный термостойкий пакет. В нём можно перемешать и замариновать мясо со специями, а затем приготовить, не вынимая, в духовке или в микроволновке. Пакет для запекания сохранит и мясную сочность, и вкус, и аромат специй.

## Мороженое Радуга Желаний

Яркое мороженое во фруктовой спирале с натуральным соком от торговой марки «Страна Гулливерия».

**Всем известное и любимое с детства эскимо на палочке «Радуга желаний» в двух видах:**

- банановое во фруктовой глазури со вкусом яблока, апельсина и вишни;
- ванильное во фруктовой глазури со вкусом манго, апельсина, лимона.

Идеальный способ охладиться и насладиться легкими фруктовыми нотками.



## Вино игристое Перле

Новинка для тех, кто не умеет открывать шампанское в бутылках и хочет испытывать удовольствие от игристого вина без страха перед выплетающей пробкой.

Дополнительное преимущество этого напитка – его небольшая дозировка. Далеко не всегда хочется выпивать целую бутылку шампанского, а 0,25л будет в самый раз.

Стильная тонкая баночка чем-то напоминает высокий бокал под шампанское – такая же изящная и изысканная. Переливчатый в бокал напиток имеет красивый соломенный цвет и интересный вкусоароматический букет.

Произведено это игристое вино из купажа отборных сортов Рислинг, Шардоне и Совиньон, собранного на собственных виноградниках компании Союз Вино.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## Сыр рассольный Увалинский

Рассольные сыры необычайно популярны, и это не удивительно, ведь у них много полезных свойств:

- повышенная питательная ценность;
- низкое содержание углеводов;
- много фосфора, кальция, витаминов группы В.

Сыр «Увалинский» можно применять как в качестве самостоятельной закуски, так и в составе других блюд – например, в сырных салатах, супах и т.д.

Сыр рассольный «Увалинский» – это 100% натуральный сыр из свежего коровьего молока. Без растительных жиров, без красителей и консервантов. Только сочный вкус и отличный перекус!



## Кетчуп Хайнц

Любимый кетчуп «Хайнц» выпустил новинки в дой-паках с различными вкусами: укроп-петрушка, тимьян-розмарин, чеснок-мята.



Подавать их лучше всего к шашлыкам, жареной картошке с грибами, сосискам, пасте и многим другим блюдам. Что ещё так же легко сможет изменить, улучшить и обновить вкус обычных продуктов? Небольшой набор разноплановых соусов в холодильнике – это простое и современное решение для тех, кто хочет и умеет быстро вносить разнообразие в своё меню.

## Семечки Белочки XL

Еще больше вкуса и аромата по-настоящему жареных семечек в пачке «Белочка XL»!

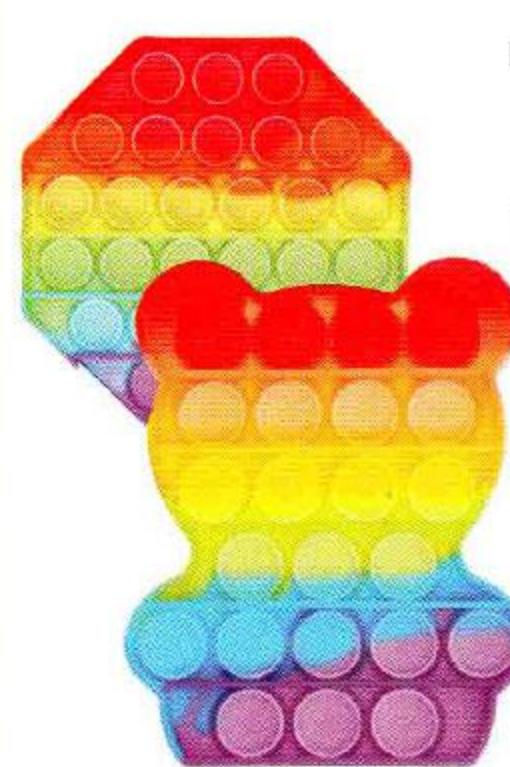
Семечки не только питательны, но и полезны, так как содержат большое количество железа, цинка, магния и селена, а также витамины Е и В. Поэтому их смело можно рекомендовать как идеальный перекус по очень доступной цене: большая пачка семечек «Белочка XL» принесёт Вам и сытость, и пользу!

Семечки рекомендуют для тех, кто занимается спортом, потому что семена подсолнечника помогают быстро пополнить энергетические запасы организма. Всего десяти грамм достаточно, чтобы получить достаточное количество калорий и энергии для организма! И, конечно, проводить время с друзьями или за сериалом всегда веселее вместе с семечками «Белочка XL» - убедитесь в этом сами!



## Поп-ит

Поп-ит (Pop-it) – новая сенсорная игрушка, которая создана, чтобы заменить человеку лопанье пузырьков. Она сделана из нежного силикона, приятная на ощупь, и лопать пузырьки с ней можно бесконечно. Выдавив все пузырьки на одной стороне, поп-ит можно перевернуть и начать всё заново с другой стороны.

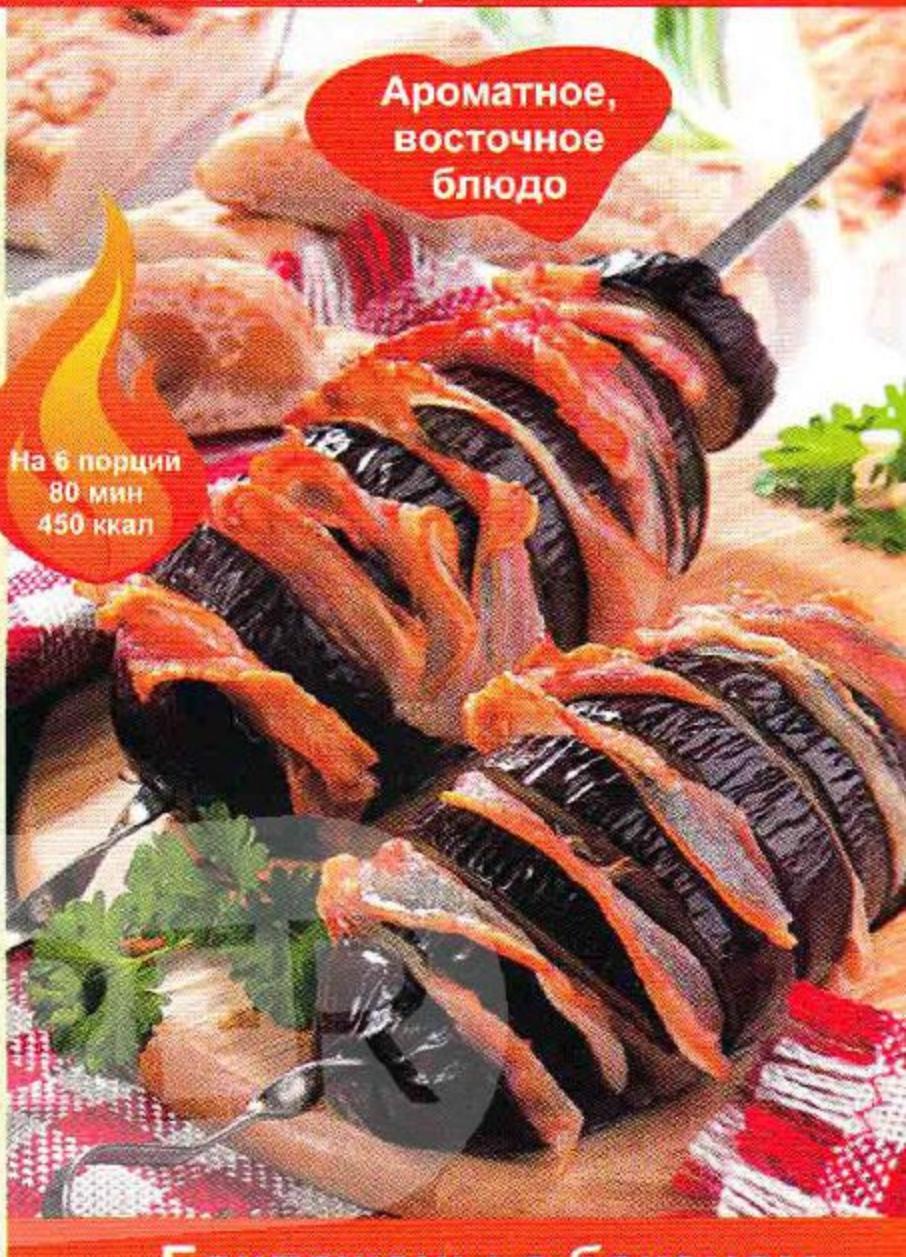


Это универсальная вещь, чтобы развивать моторику, справиться со стрессом или просто чем-нибудь занять руки. Очевидное преимущество – то, что он легко моется и безопасен для детей. Многие увлекаются, собирая коллекции поп-ит разных цветов и форм – так интереснее.

# ЭТО ОГОНЬ!

вкусные блюда на открытом огне

Ароматное,  
восточное  
блюдо



**Баклажаны с беконом**

На 6 порций  
80 мин  
450 ккал

## Приготовление:

Баклажаны вымыть. Каждый баклажан надрезать поперек через каждые 1,5 см, не прорезая до самого конца 1,5 см. Посолить так, чтобы соль попала в каждый разрез, оставить на 20 мин. Нарезать бекон прямоугольными или квадратными кусочками. Бекон поперчить и приправить паприкой, перемешать, чтобы кусочки покрылись специями. Уложить по кусочку бекона в разрезы. Нанизать баклажаны на шампуры и жарить над углами, часто поворачивая, в течение 15–20 мин. Снять баклажаны с огня и подавать на стол обязательно горячими с зеленью и лавашом.

## Понадобится:

1 лаваш;  
1 пучок петрушки;  
1 пучок укропа;  
1 ст. л. паприки;  
6 больших баклажанов;  
соль по вкусу;  
черный перец по вкусу;  
200–300 г слабосоленого или замороженного бекона.

## Шашлык «легкий» с соусом карри

### Приготовление:

Сделать соус карри. Изюм вымыть. Имбирь очистить, натереть на терке. Чеснок очистить, измельчить, обжарить в сотейнике на сливочном масле. Добавить в сотейник муку, карри, готовить на медленном огне 5 мин. Положить томатную пасту, снять с огня, остудить. Влить горячий бульон, перемешать, добавить петрушку, имбирь, изюм, посолить по вкусу, варить 20 мин. Баклажаны и цукини вымыть, нарезать кружочками. Перец вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и плодоножки. Помидоры вымыть и нарезать кружками. В миску влить вино, добавить сок лимона, мед, перец и соль. Перемешать. Положить в маринад ломтики баклажана, цукини и перца и оставить на 1 ч. Грибы вымыть, разрезать пополам. Овощи и грибы нанизать на шпажки, чередуя с помидорами. Сбрзнуть оливковым маслом и обжарить на гриле до готовности в течение 15 мин. Подавать готовый шашлык с соусом карри.

### Приготовление:

Перец вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать широкими полосками. Сделать маринад. Вскипятить в кастрюле 2 л воды, добавить сахар, соль, лавровый лист, уксус. Бланшировать в маринаде перец в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг. Лук очистить, разрезать каждую луковицу на 8 частей. Картофель залить холодной водой, тщательно вымыть. Разрезать каждый клубень вдоль и пополам. Разогреть гриль. Обжарить на нем картофель с каждой стороны до зажаристой корочки в течение 10 мин. Затем выложить лук, жарить в течение 3 мин с каждой стороны. Выложить полоски бекона и обжарить на сильном огне. Выложить на тарелки картофель, полоски перца, лук и бекон. Подавать блюдо горячим.

## Картофель по-баварски

с луком  
и маринованным  
перцем

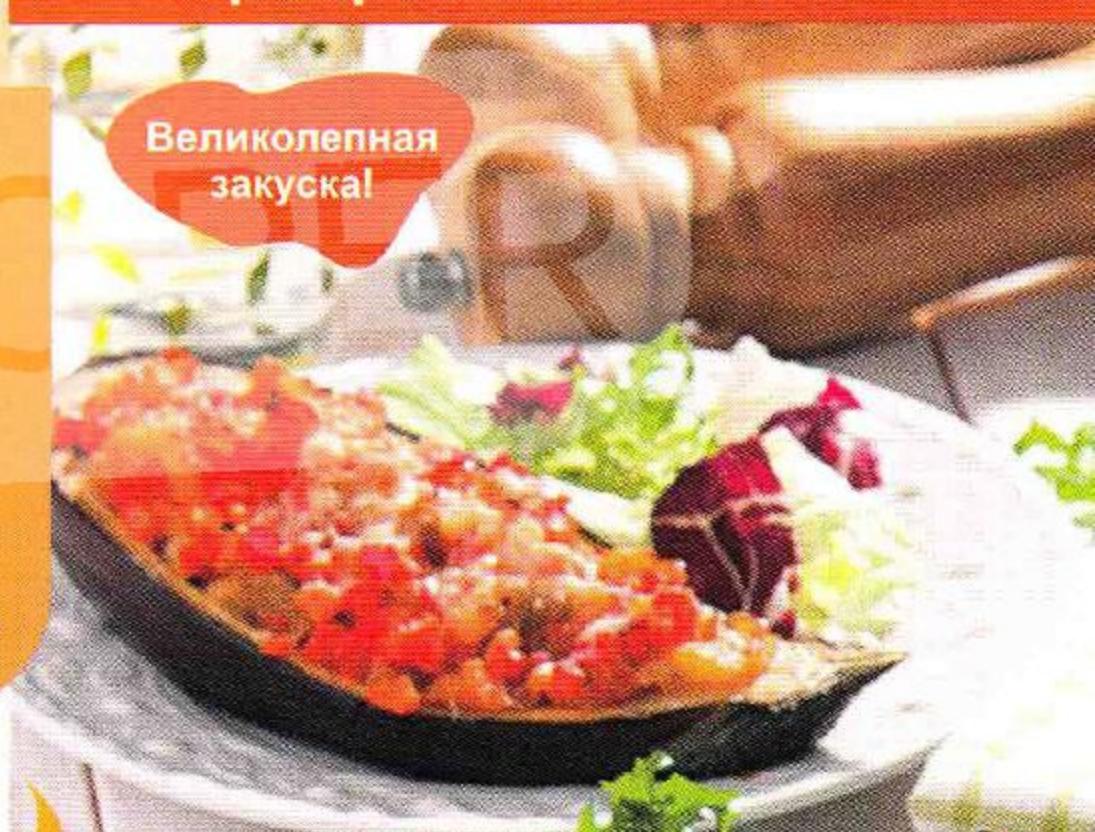
На 8 порций  
50 мин  
455 ккал

### Приготовление:

Баклажаны разрезать вдоль пополам, из середины вырезать мякоть, чтобы получились «лодочки». «Лодочки» посолить, оставить на 15 мин, затем промыть под холодной водой, чтобы удалить горечь. Полить баклажаны лимонным соком, оставить на 10 мин. Морковь, чеснок и лук очистить. Морковь нарезать кубиками, лук и чеснок порубить. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Салат вымыть, порвать. Перец очистить от семян, мякоть нарезать квадратиками. Обжарить лук и морковь на масле, добавить помидоры, перец, чеснок и соль. Тушить 10 мин на среднем огне. Выложить овощную начинку в баклажаны, положить их на разогретую решетку для барбекю и жарить баклажаны, не переворачивая, 10–15 мин. Снять с огня, посыпать тертым сыром, вернуть на решетку и жарить до тех пор, пока сыр не расплавится и не поддумянится. Подавать баклажаны с салатом.

## Фаршированные баклажаны

Великолепная  
закуска!

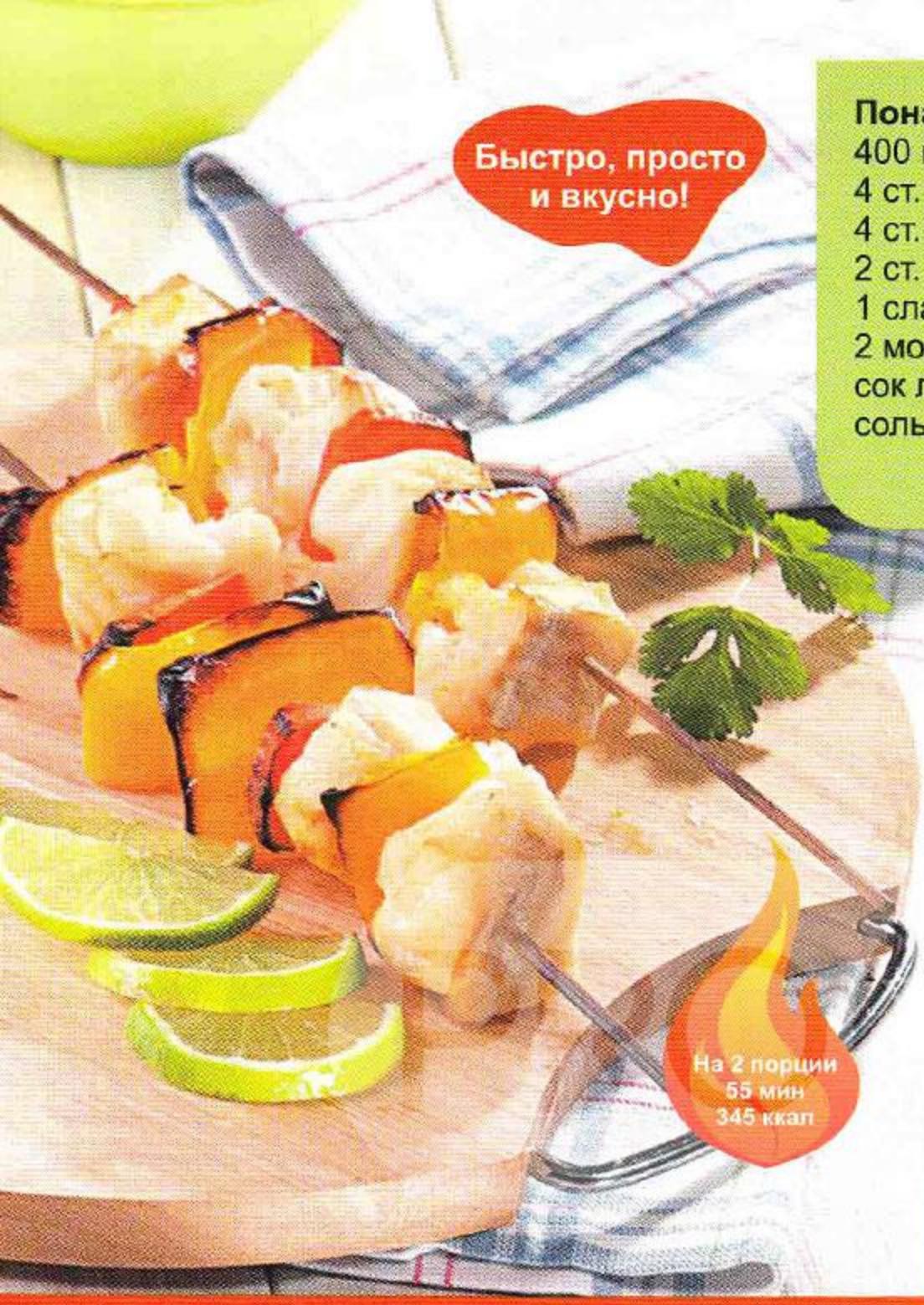


На 4 порции  
45 мин  
360 ккал

Понадобится:  
2 кг картофеля;  
2–3 красные луковицы;  
400 г бекона (ломтики);  
3 сладких перца.

Для маринада:  
2 ст. л. сахара;  
1 ст. л. соли;  
1 лавровый лист;  
2 ст. л. уксуса.





Быстро, просто  
и вкусно!

**Понадобится:**  
400 г филе трески;  
4 ст. л. сока лимона;  
4 ст. л. столового уксуса;  
2 ст. л. сахара;  
1 сладкий желтый перец;  
2 моркови;  
сок лайма;  
соль, черный перец по вкусу.

На 2 порции  
55 мин  
345 ккал

### Шашлык из трески с перцем

#### Приготовление:

Промыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и нарезать кусочками размером 2–3 см. Перец вымыть, удалить семена и плодоножку, мякоть нарезать кусочками толщиной 2–3 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Соединить уксус и сахар, все хорошо перемешать, залить этой смесью нарезанную морковь, оставить на 30 мин. Треску, кусочки моркови и нарезанный перец нанизать вперемешку на шампуры, посолить и поперчить. Жарить на открытом огне до румяной корочки. Перед подачей на стол полить соком лайма.

**Понадобится:**  
600 г филе хека.

**Для соуса:**  
1 перец чили;  
2 ст. л. красного винного уксуса;  
100 г мякоти ананаса;  
100 г мякоти дыни.

**Для глазури:**  
1 ст. л. соевого соуса;  
2 ст. л. коричневого сахара;  
1 ст. л. молотого кориандра;  
2 ст. л. растительного масла;  
сок 1 апельсина;  
кинза для украшения.



### Хек в апельсиновой глазури

Необычно!

#### Приготовление:

Филе хека вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски. Сделать глазурь. В глубокой миске соединить апельсиновый сок, сахар и соевый соус, хорошо перемешать, добавить масло и кориander, еще раз хорошо перемешать. Залить смесью филе хека, оставить на 10 мин. Сделать соус. Ананас и дыню нарезать кусочками. Перец чили вымыть, обсушить, очистить от семян, мякоть нарезать. Соединить фрукты с перцем и уксусом, измельчить все с помощью блендера. Гриль сильно разогреть, уложить рыбу и обжарить по 1 мин с каждой стороны. Посыпать зеленью кинзы. Соус подать отдельно.

[https://recepty.7dach.ru/lublu\\_gotovit](https://recepty.7dach.ru/lublu_gotovit)

タマキ

Tamaki®

## ПАЛИТРА ЯРКИХ ВКУСОВ!

### СОУС СЛАДКИЙ ЧИЛИ ДЛЯ КУРИЦЫ

Используется для приготовления спринг-роллов, приправы к лапше или маринада для мяса, птицы, рыбы. Сладкий, острый, свежий с ароматом чеснока — незаменим в качестве самостоятельного соуса, придает глянцевую корочку блюду и сладко-острый тайский вкус.

### ПРЯНЫЙ СОУС ТЕРИЯКИ

Соус придает блюду глянцевую коричневую аппетитную корочку, а также особый азиатский вкус. Изготавливается по технологии медленного выпаривания, сохраняет все вкусовые свойства.

### СОУС КИМЧИ

В меру острый соус с ярким вкусом чеснока и чили перца.

Является главным компонентом, как минимум, 170 японских блюд. Густой из-за большого процента овощей в составе.



### СОУС ТОНКАЦУ

Насыщенный соево-томатный с большим количеством специй. Придает мясным блюдам особый вкус, напоминает кетчуп, но в японском исполнении. Идеально подходит для мясных и овощных блюд.

### СОУС УСТРИЧНЫЙ

Устричный соус — один из самых популярных компонентов в азиатской кухне. Его основа — экстракт из вареных устриц. Он не только усиливает естественный вкус любого блюда, но и делает его насыщеннее, ярче, объемнее.

# Яблоко

Торговая сеть

СОБСТВЕННОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО

## Сочный шашлык на любой вкус!

Самые популярные виды:

Домашний

Шашлычный соус

Ореховый соус

из куриных бедрышек

Фирменный

Соус Тартар  
с каперсами

И не забудьте купить наш фирменный соус!



# Natura

полезное удовольствие



Сыр Arla Natura®  
Лёгкий

Калорий меньше,  
кальция и белка  
больше.



Сыр Arla Natura®  
Сливочный

Классический натуральный сыр с нежным  
сливочным вкусом натурального молока  
и легкой кислинкой.





«Кезский сырзавод» - это далекий сказочный край, где производится чистое свежее молоко, где сыр изготавливается по старинным рецептам, где все молочные продукты сохраняют тепло и уют родного дома.

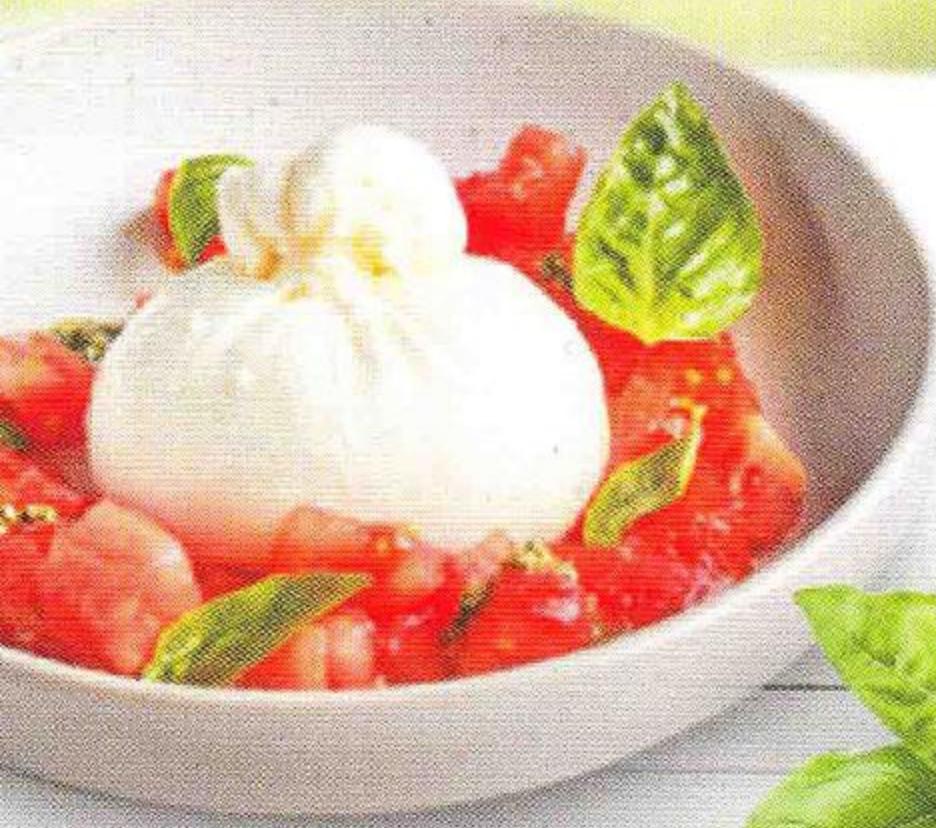


Новинка от **GALBANI** имеет нежный молочный вкус и отлично сочетается со свежими овощами и фруктами.



Egidio Galbani

Всё созрело для **Galbani!**





**STARBUCKS®**  
COFFEE AT HOME

Португалия

## Starbucks® кофе теперь у Вас дома!

Открывайте новые страны и наслаждайтесь любимым кофе



Швейцария

Миллионы хозяек постоянно пользуются слайдерами для приготовления пищи и заморозки продуктов. Давайте разберемся, в чем же они такие особенные? Это плотные, надежные, герметичные пакеты со специальной молнией-застежкой и бегунком.

Почему же миллионы жителей страны выбирают слайдеры, а не стандартные тонкие фасовочные пакетики? **Ответ прост, вот 10 преимуществ слайдеров по сравнению с пакетиками:**

1. Крепкие, прочные, надежно закрываются,
2. Универсальные и очень удобные,
3. Легко использовать несколько раз,
4. В них безопасно и надежно хранить продукты
5. Подходят для мелких бытовых вещей,
6. При заморозке продукты не примерзают,
7. Слайдеры герметичны и не пропускают запахи,
8. Совсем не пахнут,
9. Незаменимы в путешествиях,
10. Не шелестят.



Слайдеры – незаменимый помощник на кухне и в быту. Ими с удовольствием пользуются от мала до велика, как «продвинутые» хозяйки и повара, так и бизнес-леди без опыта создания домашнего уюта. Со слайдерами просто создать на кухне атмосферу, где процесс готовки или наведения порядка будет напоминать творческую мастерскую, и вы будете создавать свои произведения искусства. Ведь самое вкусное блюдо и самый уютный дом, созданные с любовью!

Что же еще такое необычное можно хранить в стильном пакете с застежкой?

### 1. «Что-нибудь» вкусненькое к чаю.

Дома живут сладкоежки, и на полках занимают место пакеты/коробки с мармеладом, мarmeladom, печеньями? Поместите сладости в пакет-слайдер. Во-первых, это займет гораздо меньше места на полках. А во-вторых, ваш внутренний эстет будет ликововать от лаконичности пространства.

### 2. Любите вышивать или увлекаетесь бисероплетением?

В прозрачный пакет-слайдер можно положить необходимые атрибуты для вашего творчества. Все мелкие детали будут надежно спрятаны. У пакета есть направляющая, которая показывает вектор открытия и закрытия пакета. Эта подсказка поможет открывать пакет в верном направлении и не просыпать содержимое.

### 3. Отправляетесь в небольшое путешествие или командировку?

Отлично! Убираем в пакет-слайдер зубную щетку, пасту, набор тревел шампуней. Пакет герметичен и поможет сохранить содержимое в целости и сохранности.

### Для хранения и заморозки!



# Peter Mertes, "Light House"

Безалкогольные вина «Лайт Хаус».  
Производитель «Петер Мертес», Германия

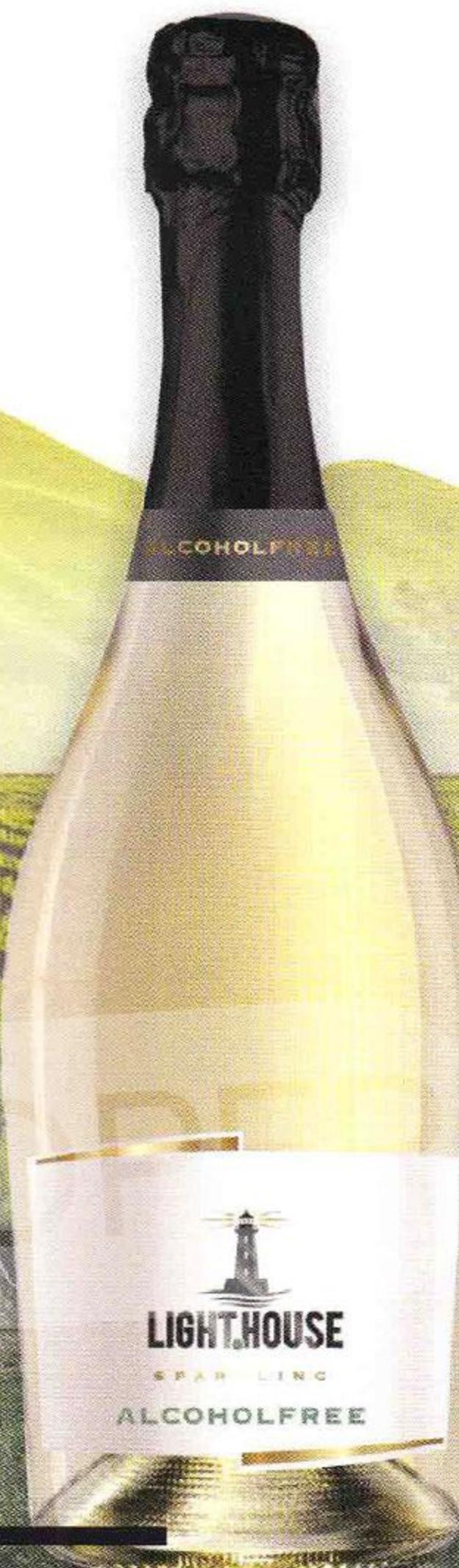
Безалкогольные вина подходят людям, которые не могут насладиться обычным вином - беременным и кормящим женщинам, а также автолюбителям. При употреблении безалкогольных вин человек может ощутить весь вкусовой букет, при этом не рискует испытать алкогольное отравление. Вина коллекции «Лайт Хаус» изготовлены методом вакуумной дистилляции, при котором вино нагревается до 35°C, но в условиях очень низкого давления. Данный способ позволяет полностью сохранить практически все ароматические и вкусовые качества безалкогольного вина, за исключением, конечно, алкогольной составляющей. Процесс изготовления безалкогольных вин практически не отличается от изготовления классических аналогов. Состав у напитка тот же, также проводится обработка винограда и спиртовое брожение. Разница в том, что после брожения безалкогольные вина проходят еще очистку от спирта, и только после этого разливаются в бутылки.



Вино: Белое, сладкое  
Регион: Германия, Рейнгесен  
Виноград: белые сорта 100%  
Объем: 0,75мл

Вино: Красное, полусладкое  
Регион: Германия, Рейнгесен  
Виноград: красные сорта 100%  
Объем: 0,75мл

Вино: Игристое белое, сладкое  
Регион: Германия, Мозель-Саар-Рувер  
Виноград: Сильванер 100%  
Объем: 0,75мл



Вина коллекции «Лайт Хаус» изготовлены методом вакуумной дистилляции, при котором вино нагревается до 35°C, но в условиях очень низкого давления. Данный способ позволяет полностью сохранить практически все ароматические и вкусовые качества безалкогольного вина, за исключением, конечно, алкогольной составляющей.

ИДЕАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ АЛКОГОЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

# КВАС ПОЛЬЗА И ВРЕД



Квас – слабоалкогольный напиток, получаемый путем неполного брожения молочной или хлебной закваски. Крепость напитка не превышает 2,6 об. Традиционно изготавливают квас славянские народы. По международной классификации квас относится к категории пиво, в России и Украине он же считается самостоятельным напитком.

**Квас достаточно древний напиток. О нем было известно еще в Египте за 3000 лет до н.э.** Происхождение, изготовление и употребление напитка было описано древними философами Геродотом и Гиппократом. На славянской территории квас появился около тысячи лет назад, еще до основания Киевской Руси. Квас был в почете у людей всех сословий и рангов. К 15 в. уже насчитывалось свыше 500 видов кваса. Этот напиток кроме повседневного и повсеместного употребления, использовался в больницах и лазаретах для восстановления сил послеоперационных больных, улучшения пищеварения.

**В домашних условиях готовят квас хлебный, фруктовый, молочный и ягодный.** Ягодные и фруктовые сорта зачастую представляют собой обычный хлебный квас, в который добавляют сок груши, яблока, клюквы, вишни, лимона и т.д. Иногда готовят такие квасы непосредственно из сока путем добавления в него муки или хлеба. Классический рецепт кваса включает в себя следующие ингредиенты: дрожжи, хлебные сухари и сахар. Сухари (200 г.) заливают кипятком (0,5 л), плотно закрывают крышкой и настаивают на протяжение 2-3 часов. Готовая закваска процеживается, и в нее добавляют сахар (50 г.) и дрожжи (10 г.). Будущий квас оставляют на 5-6 часов в теплом месте. Готовый напиток охлаждают и разливают по бутылкам. Употребить напиток следует в течение двух дней – иначе он станет кислым!

**Заводские квасы изготавливаются либо из натуральных продуктов брожения ржаного или ячменного солода, либо из синтетических квасовых смесей,** состоящих из квасовых ароматизаторов идентичных натуральному, подсластителей, красителей, зачастую жженый сахар, воды и двуокиси углерода. Готовый напиток разливают в квасовые автоцистерны, для уличной продажи, или в пластиковые ПЭТ бутылки объемом 0,5-2 литра. Такие напитки не всегда бывают хорошего качества и не имеют таких полезных свойств, как натуральный домашний квас.

## ПОЛЬЗА

Содержание в квасе молочной и уксусной кислот хорошо утоляют жажду, способствуют хорошему пищеварению, улучшают обмен веществ и успокаивающие действуют на нервную систему. Содержащиеся в квасе ферменты сокращают количество болезнетворных организмов в желудке и кишечнике, поднимают тонус мышц, снимают усталость, укрепляют сосуды и сердечную мышцу. Кроме того, квас содержит в своем составе набор витаминов, аминокислот и микроэлементов, которые позитивно влияют на организм при авитаминозе, цинге, хрупких зубах и поврежденной зубной эмали.

Квасовые кислоты имеют иммуномоделирующую функцию, оказывают эффективное лечебное действие на гипертонию и дисбактериоз. Воздействие кваса на организм сравнимо с такими продуктами как кефир, простокваша и кумыс.

Квасовые витамины группы В поддерживают здоровье волос, укрепляют луковицу и дают естественный блеск. В свою очередь витамины РР и Е оздоравливают кожу и цвет лица, разглаживают мелкие морщины. Квас также имеет бактерицидные свойства. В его среде гибнут возбудители тифа, холеры, сибирской язвы и прочие.

Несмотря на содержание сахара, квас является диетическим продуктом и рекомендован людям, которые придерживаются диеты или соблюдают пост. В особенности подойдет квас на свекле. Употребление кваса перед едой утолит первый голод и в результате снизит необходимое количество пищи для насыщения. Квас используют для приготовления различных блюд: блины, окрошка, маринады для мяса и рыбы и др.

## ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не стоит пить квас людям с заболеваниями: цирроз печени, гипертония и гастрит. Также противопоказанием к употреблению является повышенная кислотность желудка, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, подагра, болезни почек и мочевыводящих путей. Проводить лечебные мероприятия квасом необходимо только после консультации с врачом. Учитывая все полезные свойства кваса, его все же не стоит вводить в рацион детям до 3-х лет, беременным и кормящим матерям.



**ВСТРЕЧАЙТЕ НОВИНКУ!**  
**ВОДА ФРУТОКIDS**  
**для взрослых малышей!**

- Тщательно сбалансирована по минеральному составу
- С первых дней жизни
- Не требует кипячения



0+  
мес



\*Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.

**Яблоко**  
Торговая сеть

**СОБСТВЕННОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО**

Любимое мороженое  
в удобном формате!

Ложка в каждой баночке!



клубника

банан

брюслица

шоколад

арахис

кофе

ваниль

ваниль без сахара

вареная сгущенка

Масса нетто: 100г

# КОГДА НА УЛИЦЕ ЖАРА

19 лайфхаков для тех, кто сильно потеет

На теле человека от двух до четырех миллионов потовых желез. Они играют важнейшую роль в поддержании его ресурсов и здоровья. Когда телу становится жарко, оно «включает» механизм активного охлаждения — выделение пота.

Сам по себе пот не имеет аромата, а тот специфический запах, который мы порой ощущаем, — результат жизнедеятельности микрофлоры, обитающей на нашей коже. К счастью, существуют лайфхаки, которые способствуют снижению потливости и помогают справиться с неуместным шлейфом.

## Начинайте день... не с кофе

Исследования показали, что люди, которые употребляют две и больше чашки напитка с кофеином в день, потеют сильнее. А все потому, что кофеин возбуждает нервную систему.

«Если усиленное потоотделение является для вас проблемой, ограничьте кофе в рационе», — советует доктор медицинских наук, дерматолог Алиша Плотнер.

## Откажитесь от острой пищи

Лето — это лучшая пора для кулинарных экспериментов. Но если с проблемой повышенного потоотделения вы знакомы не понаслышке, не стоит налегать на пряные блюда и острые соусы.



## Попробуйте чай с шалфеем

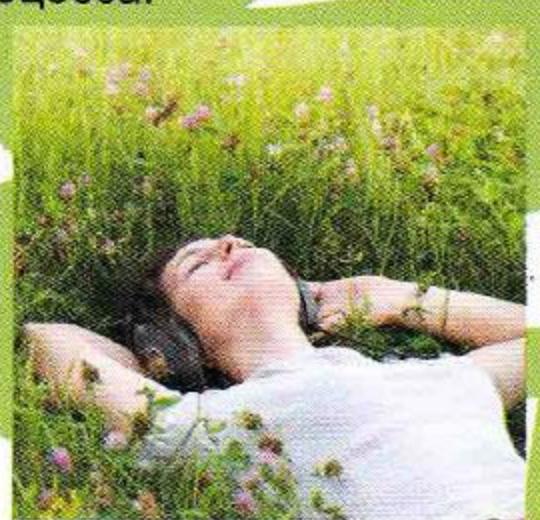
Предварительные исследования говорят о том, что напиток, приготовленный на основе шалфея, способствует уменьшению проявлений гипергидроза.

«И хотя этот факт требует дальнейшего изучения, мои пациенты уверены, что чай с шалфеем им помогает, — делится опытом доктор медицинских наук, профессор хирургии Малcolm Брок. — The American Botanical Council рекомендует 3 г сухого сырья шалфея залить 2/3 стакана кипятка, и принимать полученный настой три раза в день».



## Расслабьтесь

Чрезмерное напряжение, тревога и беспокойство — это стресс для организма, который заставляет его собраться и мобилизовать все свои силы. Выброс пота — лишь часть этого процесса.



## Используйте антиперспирант перед сном

Нанесение антиперспиранта на кожу подмышек перед тем, как отправиться в постель, может показаться странным, но это помогает меньше потеть на следующий день. Снижение температуры во время сна помогает средству лучше делать свою работу.



## Обзаведитесь личным вентилятором

Если вы большую часть дня проводите дома или в офисе, приобретите для себя личный вентилятор. Существуют небольшие модели, которые помогают чувствовать себя превосходно даже в 40-градусную жару.

## Найдите свой цвет

Летом хочется носить яркие, даже кричащие наряды. Но если на них видны пятна пота, привлекательности образу это не добавит. Тем, кто усиленно потеет, лучше отдавать предпочтение темных тканям: на них влажные пятна практически незаметны. А светлые и яркие наряды надевать по вечерам, когда солнце не столь активно.

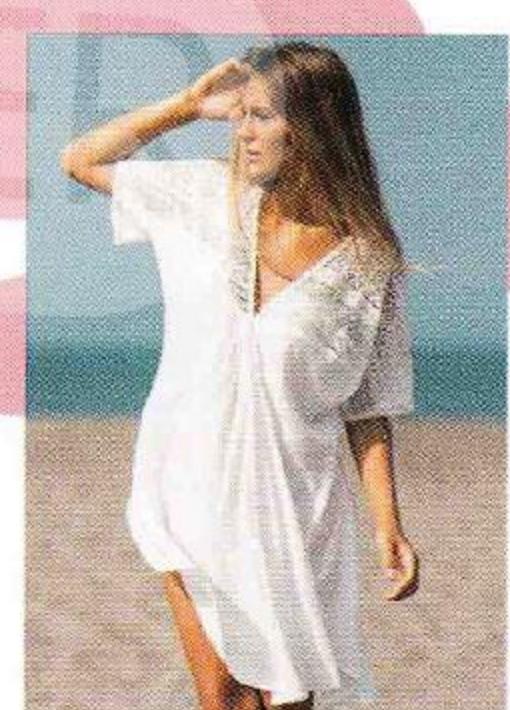


## Выбирайте просторную одежду

Обтягивающие футболки и узкие джинсы усугубляют ситуацию, заставляя усиленно потеть уже через 5 минут после выхода на улицу. Носите свободную одежду из натуральных фактур. Чем свободнее край, тем больше воздух циркулирует, следовательно, и телу будет легче, и пот, если что, будет быстрее высыхать.

## Обратите внимание на проймы

Пот чаще всего катится градом с тех, кто носит узкие, тесные вещи. В особенности, в стратегически важных местах. Выбирай верх, убедитесь, что проймы для рук широкие либо рукава не повторяют контуры тела как вторая кожа.



## Носите вкладыши для подмышек

Они крепятся на сухую одежду или кожу (зависит от производителя) и мастерски скрывают любые следы. А главное, их никто не замечает!

## Купите стельки для ног

Летом усиленно потеют не только подмышки, но и ступни ног. Особенно, если много времени приходится проводить в закрытых туфлях. В этом случае придут на помощь впитывающие одноразовые стельки. Они идут с антибактериальной пропиткой, которая не позволяет микробам размножаться и предотвращает появление неприятного запаха. Кстати, они легко «выдерживают» до 20 часов ходьбы!

## Попробуйте яблочный уксус

Этот лайфхак пришел из социальных сетей. Люди, которые его используют, уверяют, что он работает на все сто. Все, что нужно сделать, это нанести немного уксуса на кожу подмышек перед сном, а утром смыть его. Если пользоваться этим трюком и не забывать утром использовать антиперспирант, в течение дня будет сухо и комфортно.

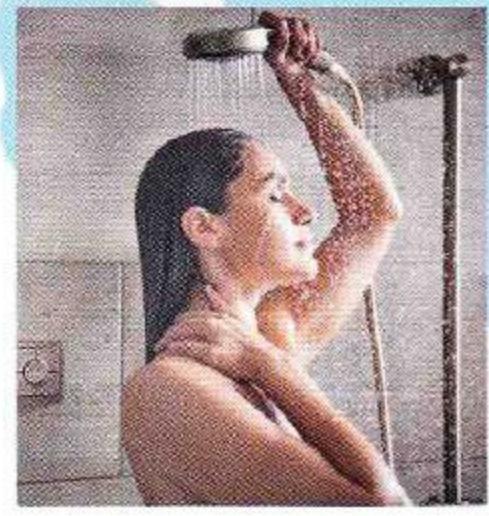


## Запишитесь на сеанс акупунктуры

Десятки миниатюрных иголок, воткнутые в тело, помогают справиться с повышенной потливостью. Помимо этого в списке преимуществ, которые можно получить от курса акупунктуры, избавление от головной боли, снижение стресса и расслабление.

## Принимайте душ чаще

В знойные дни стоит принимать душ чаще. Единственное важное правило: пользоваться мылом только на интенсивно потеющих участках тела. Остальным областям, чтобы освежиться, достаточно обычной воды. Иначе кожа будет пересушена и на ней может появиться раздражение и сыпь.



## Носите антиперспирантные салфетки

Они небольшие, удобные и их можно использовать на любом участке тела. При этом некоторые средства еще и приятно освежают, придавая коже легкий, едва уловимый приятный аромат.

## Спите на гелевой подушке

Когда на улице жара, спальня в доме может превратиться в сауну. Чтобы было легче заснуть и крепче удалось поспать ночью, придуманы подушки с охлаждающим гелевым наполнителем.

В отличие от обычных средств, они не впитывают тепло тела, а напротив, дарят прохладу и комфорт. Благодаря им человек просыпается свежим, бодрым и отлично выспавшимся.

## Предпочитайте легкую косметику

Чтобы макияж в жару не потек, а хорошо держался и служил украшением, наносить его нужно на правильную основу. Она, как правило, легкая и «дышащая». Плотные тональные средства затрудняют кожное дыхание, могут закупоривать поры и усиливать выделение кожного сала. Отличной альтернативой для лета станут ВВ и СС-кремы.



## Носите собранные волосы

Высокие пучки и конские хвости, а также разнообразные плетения, убирающие копну волос с шеи, позволят коже шеи «дышать», а вам меньше потеть. К тому же, благодаря такой простой мере, волосы дольше будут оставаться чистыми и приятно пахнущими.

## Сделайте лазерную эпиляцию

«И хотя эта методика призвана избавить от нежелательной растительности на теле, она же спасает от повышенной потливости в обработанных зонах, — говорит дерматолог Мэри Лупо. — Дело в том, что на участках с волосяным покровом активнее размножаются бактерии, кожа дольше сохнет, а неприятный запах быстрее появляется».

[https://medaboutme.ru/articles/20\\_layfkakov\\_dlya\\_tekh\\_kto\\_silno\\_poteet/](https://medaboutme.ru/articles/20_layfkakov_dlya_tekh_kto_silno_poteet/)

CAMAY  
FRANCE

## ПРИРОДНЫЕ АРОМАТЫ

Удивительные ароматы соблазнительного граната, утонченной сакуры и свежего ириса в сочетании с ухаживающими компонентами.



Гель для душа 250мл

Жидкое мыло 280мл

НОВИНКА

СВЕЖАЯ®  
КОСМЕТИКА  
С ПРЕБИОТИКАМИ

SUPER  
FRESH!

## НАТУРАЛЬНАЯ СВЕЖАЯ КОСМЕТИКА В КАЖДОЙ БАНОЧКЕ

- УПАКОВАНО ПОД ВАКУУМОМ
- СОДЕРЖИТ ПРЕБИОТИКИ
- В СОСТАВЕ 100% СВЕЖИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ



fito®  
косметик

# ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

## БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА СЕМЯН

### КУЛЬТУРА

### ИЮНЬ

### ИЮЛЬ

### АВГУСТ

#### ОГУРЦЫ, КАПУСТА

2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 18,  
19, 20, 21, 22, 29, 30

4, 5, 16, 17, 18, 19, 26,  
27, 28, 31

1, 5, 6, 12, 13, 14, 15,  
23, 24, 27, 28, 29

#### ТОМАТЫ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ

2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 21,  
22, 29, 30

4, 5, 18, 19, 26, 27,  
28, 31

1, 5, 6, 14, 15, 23,  
24, 27, 28, 29

#### КОРНЕПЛОДЫ

2, 3, 6, 7, 8, 25, 26,  
29, 30

4, 5, 22, 23, 26,  
27, 28, 31

1, 5, 6, 18, 19, 23,  
24, 27, 28, 29

#### ЛУК

2, 3, 6, 7, 8, 18, 19, 20,  
25, 26, 29, 30

4, 5, 22, 23, 26,  
27, 28, 31

1, 5, 6, 18, 19, 23,  
24, 27, 28, 29

#### РАЗНАЯ ЗЕЛЕТЬ

2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 21,  
22, 29, 30

4, 5, 18, 19, 26,  
27, 28, 31

1, 5, 6, 14, 15, 23,  
24, 27, 28, 29

#### ЧЕСНОК

6, 7, 8, 21, 22, 23,  
25, 26

4, 5, 18, 19, 20, 21,  
22, 23, 31

1, 14, 15, 16,  
17, 18, 19, 27, 28, 29

#### КАРТОФЕЛЬ

2, 3, 6, 7, 8, 18, 19, 20,  
25, 26, 29, 30

4, 5, 16, 17, 22, 23,  
26, 27, 28, 31

1, 5, 6, 12, 13, 18, 19,  
23, 24, 27, 28, 29

\* Дни, выделенные зеленым цветом, являются самыми благоприятными для посева.

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ СЕМЯН

9, 10, 11, 24

9, 10, 11, 24

7, 8, 9, 22

## НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ КЛУБНИКИ

### ИЮНЬ

#### КЛУБНИКА, ЗЕМЛЯНИКА

2, 3, 6, 7, 8, 12, 13, 18,  
19, 20, 21, 22, 25,  
26, 29, 30

### ИЮЛЬ

1, 5, 6, 10, 11, 12, 13,  
14, 15, 18, 19, 23,  
24, 27, 28, 29

### АВГУСТ

## БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА И ПОСАДКИ ЦВЕТОВ



#### ОДНОЛЕТИЕ ЦВЕТЫ

2, 3, 12, 13, 16, 17, 18,  
19, 20, 21, 22, 29, 30

13, 14, 15, 16, 17,  
18, 19, 26, 27, 28

5, 6, 10, 11, 12, 13,  
14, 15, 23, 24

#### ДВУЛЕТИЕ И МНОГОЛЕТИЕ ЦВЕТЫ

2, 3, 6, 7, 8, 12, 13,  
18, 19, 20, 21,  
22, 25, 26, 29, 30

4, 5, 13, 14, 15, 16,  
17, 18, 19, 22, 23,  
26, 27, 28, 31

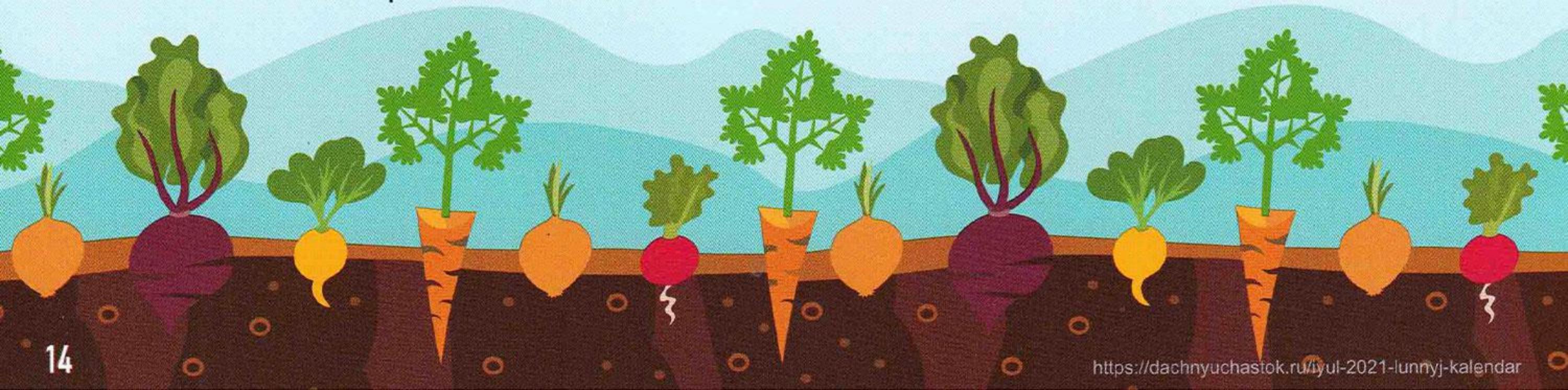
1, 5, 6, 12, 13, 14,  
15, 18, 19, 23, 24,  
27, 28, 29

#### ЛУКОВИЧНЫЕ И КЛУБНЕВЫЕ ЦВЕТЫ

2, 3, 6, 7, 8, 18, 19, 20,  
21, 22, 25, 26, 29, 30

4, 5, 16, 17, 18,  
19, 26, 27, 28, 31

1, 12, 13, 18, 19,  
23, 24, 27, 28, 29



# КАК ОТЛИЧИТЬ КЛЕЩА

## ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ

### ФОРМА

Голодный клещ плоский и имеет очертания, похожие на треугольник.

### ТЕЛО

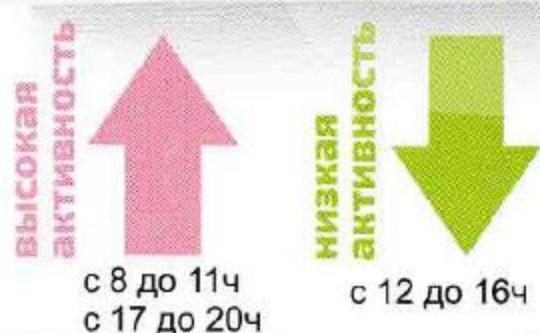
Тело слитное, нет разделений.

### РАЗМЕРЫ

От 2,5 до 4 мм. Когда напьется крови, длина увеличивается до 11 мм.

### ОКРАС

На спине находится твердый щиток, причем у самца он коричневого цвета и прикрывает всю спинку, а у самки щитком прикрыта лишь треть спинки. Остальная часть спины красно-бурового цвета.



### АКТИВНОСТЬ

Период наибольшей активности клещей приходится с апреля по июль включительно. Клещи встречаются в лесу, поле, на лугах, в парках отдыха и даже в транспорте, со своего или чужого букета полевых цветов, элементов одежды. Клещи влаголюбивы, самое излюбленное место - тропы и дорожки с заросшими травой обочинами, так как клещей привлекает запах людей и животных. Максимальная активность клещей при средней дневной температуре + (10-15)°C. Клещи остаются активными в течении суток: с 8 до 11 часов, снижается в дневное время и снова возрастает в период с 17 до 20 часов.

### Крымская геморрагическая лихорадка

Это вирусное инфекционное заболевание с выраженной интоксикацией, кровоизлиянием на коже и слизистых оболочках.

#### Симптомы:

- недомогание;
- резкий подъем температуры (38 - 40°C);
- геморрагические высыпания на теле;
- кровотечения из носа, десен, маточных.

### Клещевой энцефалит (КЭ)

Это вирусное заболевание с поражением центральной нервной системы, тяжелые осложнения этой инфекции могут привести к параличу и летальному исходу.

#### Симптомы:

- недомогание;
- резкий подъем температуры (38 - 40°C);
- сильная головная боль, боли в теле;
- тошнота, рвота.

### ОСТОРОЖНО

На человеке клещ цепляется за детали одежды и медленно перемещается вверх до доступных участков кожи. Чаще всего присасывание клещей происходит к тем участкам тела, которые имеют тонкий кожный покров и хорошее кровоснабжение - подмыщечные и подколенные впадины, шея, волосистая часть головы.

При укусе клещ выпускает в тело человека специальную обезболивающую жидкость, поэтому человек не чувствует этот укус.

### ЧЕМ ОПАСЕН КЛЕЩ:

Клещи являются переносчиками опасных для человека заболеваний: крымской геморрагической лихорадки, клещевого энцефалита, боррелиоза (болезнь Лайма) и эрлихиоза.

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩА НА ПРОГУЛКЕ:

- на светлой одежде легче обнаружить клеща;
- надевайте шляпу и одежду с длинным рукавом;
- заправляйте штаны в носки или в высокую обувь;
- проверяйте одежду и кожу каждые 15 минут;
- уделяйте особое внимание зонам шеи, подмышек, паха и ушей;
- используйте специальные репелленты против клещей;
- наносите препарат повторно по истечении времени.

### Боррелиоз

- системное заболевание, поражающее суставы, сердце, нервную систему, мышечные ткани.

#### Симптомы:

- кольцевидное пятно на месте укуса;
- сильные покраснения других участков кожи;
- лихорадка.

### Эрлихиоз

- инфекция, поражающая клетки крови и вызывающая острые лихорадочные заболевания, подобные гриппу.

#### Симптомы:

- повышение температуры тела, озноб;
- боль в мышцах;
- кашель, воспаление горла;
- иногда возникает рвота и диарея.

### ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРИСОСАВШИХСЯ К ТЕЛУ КЛЕЩЕЙ НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.

Адреса пунктов сбора клещей для исследования:

- переулок Отдельный, 3, телефон +7 (343) 362-87-29;
- улица Братьев Быковых, 5, телефон +7 (343) 370-04-31;
- улица 8 Марта, 177 «а», телефон +7 (343) 260-88-59;
- улица Авангардная, 5 «а», телефоны +7 (343) 307-42-99, +7 (343) 307-40-77.

### ВАЖНО!!!

- НЕ УДАЛЯЙТЕ клеща самостоятельно!
- Обратитесь к врачу в течении первых 72 часов.
- Следите за температурой тела на протяжении 2-х недель.
- При необходимости сдайте анализ крови.



дэта

## ВРЕД УКУСА КОМАРА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Пик активности комаров приходится на теплый период времени. В природе существует множество видов насекомых, питающихся кровью. Отличительной особенностью комаров является то, что кровью питаются только самки, и именно они совершают укусы. Самцы в это время питаются исключительно растительным нектаром. Благодаря белку, содержащемуся в крови человека, самки откладывают большое количество яиц для продолжения рода.



## ЧЕМ ОПАСЕН УКУС КОМАРА?

Комары обитают в любой точке Земли, поэтому люди разных рас знакомы с этими насекомыми. Человек не обращает внимания на укусы, пока они вызывают зуд или покраснение. Но более серьезные симптомы вызывают тревогу и говорят о наличии аллергии на укус комара: повышение температуры; обширная сыпь на коже даже из-за одного укуса; отек места укуса; заложенность носа, слезотечение; головокружение.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРОТИВ КОМАРИНЫХ УКУСОВ

Чтобы избежать негативных последствий, следует придерживаться некоторых несложных рекомендаций, которые помогут защитить людей, страдающих аллергией на укусы:

- избегать близости с источниками стоячей воды (любимое место для откладывания яиц самками);
- при наличии на приусадебных участках бассейнов обеспечить периодическое наполнение чистой водой, особенно это касается детских бассейнов;
- в жилых домах и квартирах окна и балконные двери должны быть защищены москитными сетками;
- находясь на природе или выходя на прогулку в вечернее время, рекомендуется использовать репелленты для отпугивания насекомых;
- выбирать одежду, максимально закрывающую тело, особенно руки и ноги, которые в летний период остаются всегда открытыми (для этого можно выбрать рубашку и брюки из тонкой легкой ткани);
- не пользоваться парфюмерией, косметикой, средствами ухода за волосами с яркими ароматами, привлекающими насекомых.

Если защититься все-таки не удалось, и укусы появились и беспокоят, к ним можно приложить холодный компресс или обработать содовым или солевым раствором. А также для снятия зуда можно воспользоваться современными средствами после укусов насекомых. Например, бальзам карандаш ДЭТА эффективно снимает зуд и болевые ощущения после укусов, уменьшает отечность, способствует исчезновению покраснения и обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами. Для детей рекомендуется использовать БЭБИ ДЭТА карандаш после укусов насекомых.



## РЕПЕЛЛЕНТЫ «ДЭТА» ЭТО:

- Бережное отношение к коже
- 0% спирта
- Натуральные компоненты в составе
- Усиление природными репеллентами
- Четкое деление по возрастам внутри линейки
- Уникальные средства в линейках
- Удобные и современные форматы упаковок

## РЕПЕЛЛЕНТЫ ОТ КОМАРОВ И МОШЕК

Внимание! Народные средства следует применять с осторожностью, т.к. они могут стать причиной аллергических реакций. Перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Эффективность натуральных средств довольно мала, поэтому для максимальной защиты от комаров стоит использовать современные средства. Например, аэрозоль от комаров на водной основе ДЭТА, который действует 6 часов, обеспечивая эффективную защиту от комаров и других летающих насекомых на прогулке и отдыхе.

Наиболее популярные формы современных репеллентов для защиты от комаров и мошек:

- спреи и аэрозоли;
- кремы;
- браслеты и клипсы (для детей).

Большой популярностью у мам пользуются средства для защиты от комариных укусов ДЭТА БЭБИ на водной основе. Эти средства подходят для детей от 1 года, они не сушат кожу и не вызывают аллергических реакций. Абсолютно нейтральны для кожи малыша. Пластины и жидкости используются с электрическими фумигаторами, действие которых основано на испарении активного вещества во время нагрева.



## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ МОШКА УКУСИЛА В НОГУ?

С приходом тепла появляется много мошки, доставляющей нам немало неудобств. Многие выезжают за город, где ее особенно много. Иногда укус не проходит бесследно и приходится обращаться к врачу за помощью. Мошка может добраться до разных мест, но если укус придется на ногу, то она может даже опухнуть. Первое, что нужно сделать – с помощью антибактериального мыла промыть пострадавшее место и продезинфицировать доступными средствами (спирт, одеколон, перекись). Хорошо с отечностью справляется холодный компресс.

## СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ ОТЕКА НОГИ ПОСЛЕ УКУСА МОШКИ

В магазинах и аптеках представлено большое количество средств для снятия зуда и отека после укуса мошки в различных формах от крема до бальзама. Бальзамная форма является одной из самых популярных и эффективных, т.к. предполагает отсутствие воды, консервантов. Например, бальзам после укусов ДЭТА оказывает бактерицидное и заживляющее действие, успокаивает кожу, снимает болевые ощущения и отек. Возможно, при сильной аллергической реакции его действия будет недостаточно, но при воспалении это средство отлично справится.

Чтобы инфекция не распространилась на другие участки кожи, не нужно расчесывать укушенное место. Принятие медицинских препаратов возможно лишь после назначения врача.

Если укус повлек за собой большую интоксикацию организма, то не обойтись без врачебной помощи. В условиях поликлиники будет выполнено обследование, после чего назначено лечение. Чтобы инфекция не распространилась на другие участки кожи, не нужно расчесывать укушенное место.

Принятие медицинских препаратов возможно лишь после назначения врача. Если укус повлек за собой большую интоксикацию организма, то не обойтись без врачебной помощи. В условиях поликлиники будет выполнено обследование, после чего назначено лечение.

## ПРОФИЛАКТИКА ОТ УКУСА МОШКИ

Чтобы не потребовалось лечение, лучше своевременно соблюдать правила профилактики:

- Использовать современные средства защиты от укусов мошки. Например, аэрозоль от мошек ДЭТА. Удобная аэрозольная упаковка позволяет легко наносить средство на кожу и на одежду. Благодаря рецептуре на водной основе не сушит кожу.
- Не совершать прогулки в периоды активности мошки.
- Не использовать парфюмированные средства, не надевать яркую одежду.
- Не находиться вблизи кустарников и деревьев, таких как кедр, сосна, черемуха, сирень.

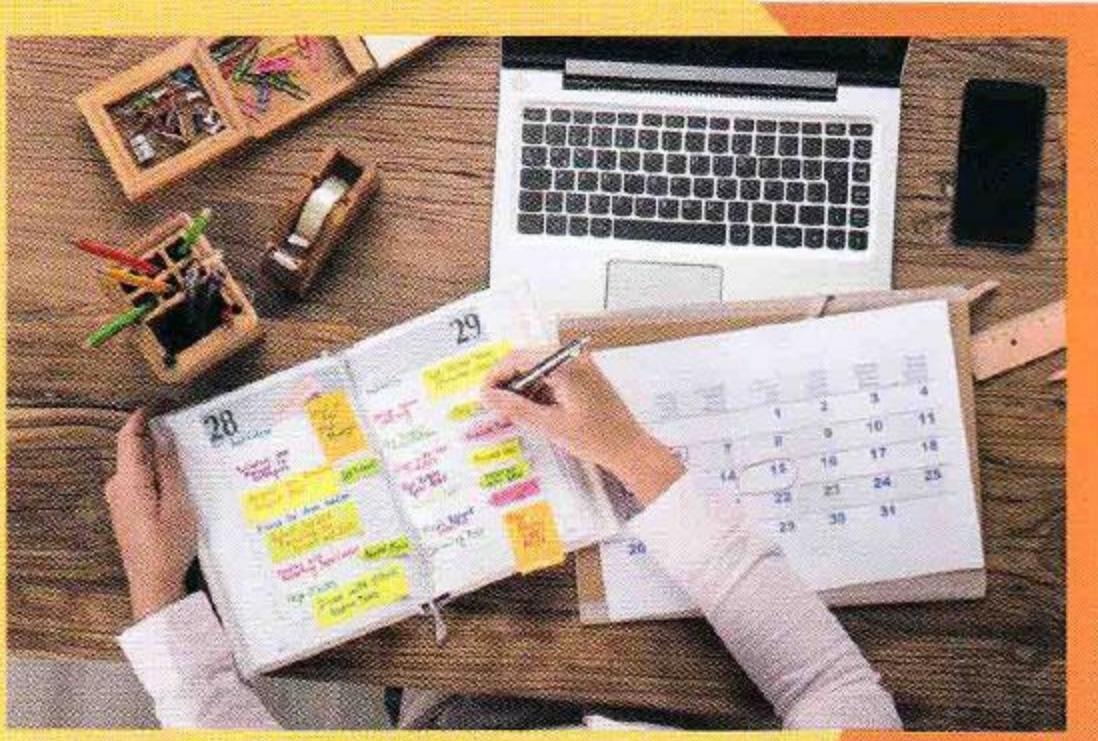


# Лето в самом разгаре! Худеем!

Сколько людей, столько и способов начать новую жизнь. Кто-то решает изменить свою жизнь кардинально: резко сесть на диету, купить годовой абонемент в тренажерный зал и уверенным шагом двигаться к поставленной цели. А кому-то будет проще вносить изменения в свою жизнь постепенно, раз за разом внося в свой жизненный уклад незначительные, на первый взгляд, изменения. Маленький прогресс каждый день в сумме дает большой результат!

## 1. Планируйте неделю заранее

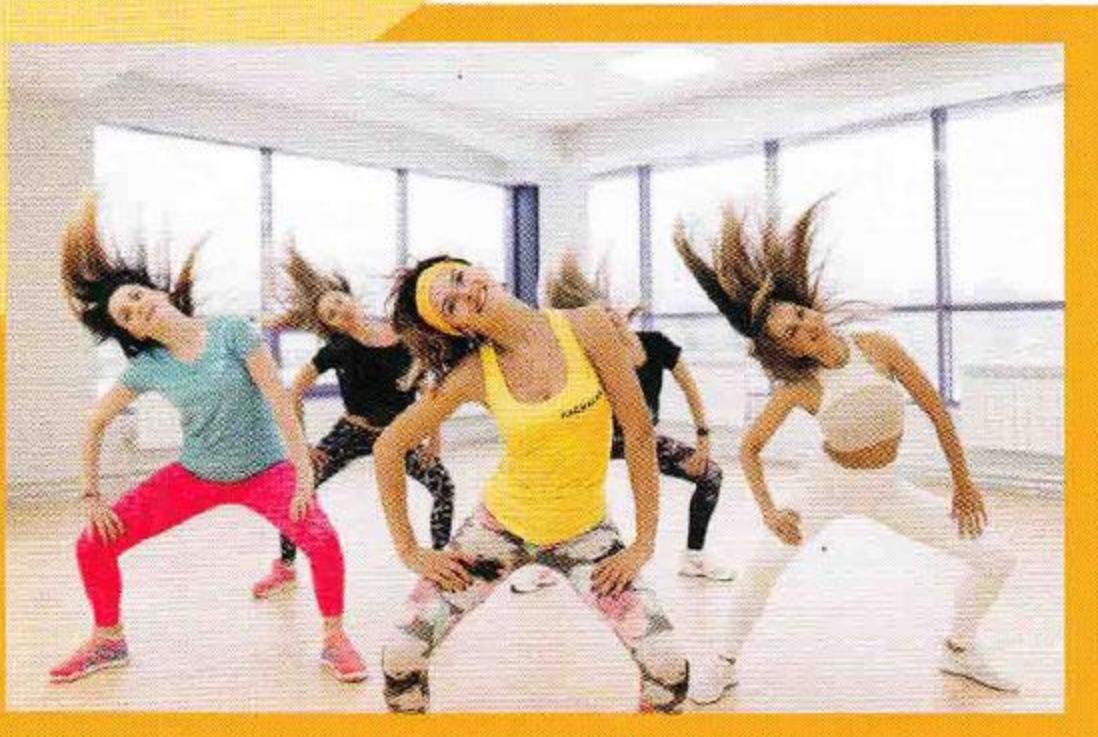
Собираетесь посещать тренажерный зал сразу после работы? Не полагайтесь на волю случая. Скорее всего, после тяжелого рабочего дня вашего желания будет хватать хорошо если на то, чтобы как можно быстрее попасть домой, а не в кафе за углом, чтобы заесть профессиональные хлопоты любимым эклером. Чтобы такие вещи происходили с вами как можно реже, планируйте свою физическую активность заранее. Имеет смысл отказаться от тренировок в те дни недели, когда вы бываете загружены больше, чем обычно. Еженедельные совещания с руководством, подведение промежуточных итогов работы, сдача проекта – случается, что эти мероприятия происходят в какие-то определенные дни недели. Чтобы у вас не было соблазна пропустить тренировку, приобретите абонемент на занятия в зале.



## 2. Занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие

Если вы относитесь к тому типу людей, которые по каким-то причинам не нравятся занятия в зале, не корите себя. Вы не обязаны любить что-то просто потому, что так принято в обществе. Быть может, монотонные тренировки просто не подходят вам по характеру. Мыслите нестандартно! Не видите себя на беговой дорожке или в тренажерном зале? Запишитесь в танцевальный класс или на пробное занятие по любому виду спорта, который кажется вам интересным.

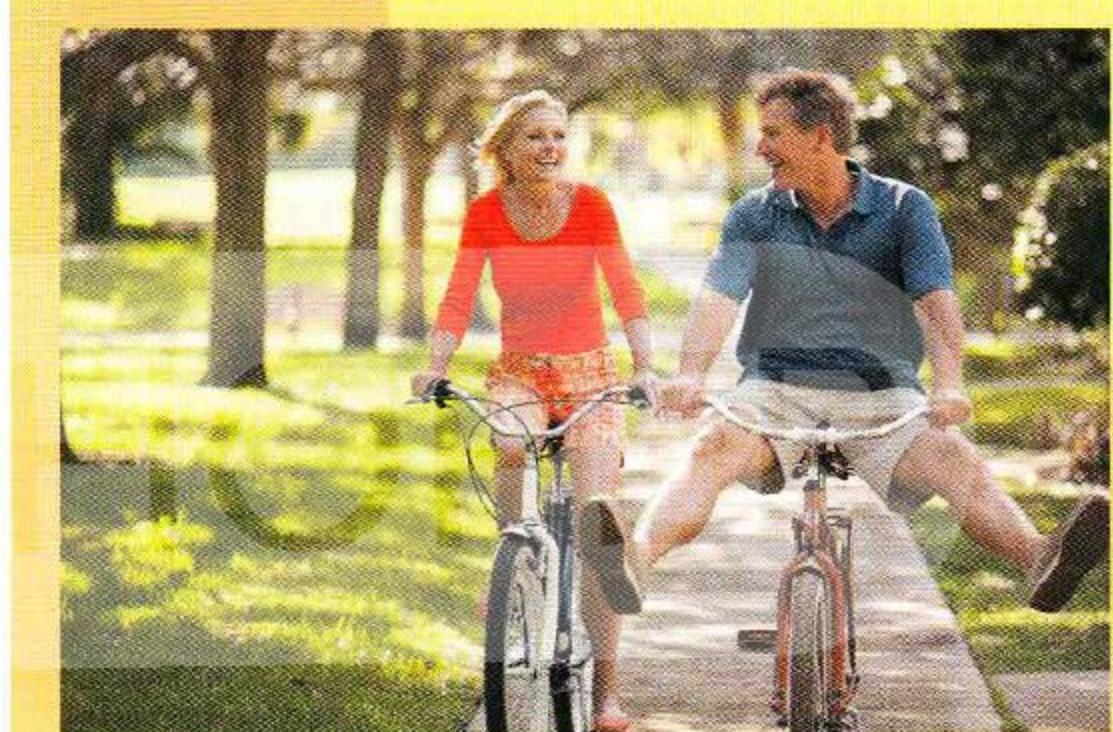
Не ограничивайте себя рамками стереотипов или общественного мнения. Гимнастика, плавание, футбол, фехтование или бокс – неважно, чем вы занимаетесь, важно, как. Если этот процесс приносит вам удовольствие, велика вероятность, что со временем он войдет в привычку, и вам уже не захочется останавливаться на полпути.



## Как начать заниматься спортом и не бросить через неделю

### 3. Пробуйте новое

Немного разнообразия в тренировках поможет вам не терять мотивацию и оставаться в тонусе. Не бойтесь пробовать что-нибудь новое! Круговые тренировки в понедельник, йога во вторник, плавание в среду, велосипед в четверг, день без тренировок в пятницу, прогулка с семьей в субботу и растяжка в воскресенье. Чередуйте занятия так, как вам будет удобно, но для начала посоветуйтесь с тренером.



### 4. Будьте снисходительнее к себе

Жизнь современного человека сопряжена с нервным напряжением. Поэтому не стоит пополнять чашу стресса лишними тревогами и чувством вины из-за того, что пропустили тренировку. Даже если у вас не получалось посещать занятия одну-две недели – это не повод ставить на своих занятиях крест. Добиться успеха с первого раза могут считанные единицы. Пробуйте со второй, пятой или десятой попытки – главное, не терять веры в себя.

### 5. Занимайтесь с личным тренером

Ответственность перед другими – один из мощнейших стимулов. Многие люди собираются с силами и превозмогают себя, чтобы никого не подводить. Поэтому прежде чем отменить тренировку, вы подумаете дважды. Если у вас нет возможности заниматься с личным тренером, найдите себе компанию для занятий спортом. Чувство ответственности перед единомышленником не даст вам спасовать перед трудностями.



### 6. Экономьте время

Если вы привыкли к быстрому ритму жизни и не можете себе позволить слишком долгих тренировок, обратите внимание на интервальные тренировки. Вопреки распространенному мнению, чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок опасно не больше, чем другие виды фитнеса. Доказано, что пользу приносят даже небольшие 10-минутные интервальные тренировки. Дополнительным бонусом является то, что этот вид фитнеса можно совмещать или чередовать с другими. Однако перед занятиями нужно обязательно проконсультироваться с тренером и врачом.

## 9 советов на каждый день:

**Занимайтесь онлайн.** За окном льет дождь, поэтому настроение идти в спортзал тает быстрее, чем первый снег? Найдите сами или попросите у тренера порекомендовать какой-нибудь онлайн курс тренировок и займитесь упражнениями дома.

**Полюбите красный цвет.** Исследования показали, что красная одежда способствует приливу энергии во время тренировки. Этот простой психологический трюк может принести вам пользу.

**Делайте растяжку.** Перед тем как отойти ко сну, сделайте несколько упражнений на растяжку. Это поможет снять напряжение в мышцах и сделает ваш сон глубоким и более спокойным.

**Пейте фруктовую воду.** Добавляйте в свою бутылку для воды несколько кусочков замороженных фруктов. Это не только позволит сохранить воду холодной, но и сделает восстановление баланса жидкости в организме приятнее на вкус. Именно такие мелочи делают жизнь лучше.

**Носите спортивную форму с собой.** Соберите в отдельную сумку все необходимое для занятий (тренировочный костюм, обувь, дезодорант, влажные салфетки и бутылку с водой) и держите ее в багажнике машины или на рабочем месте. Этот способ позволит вам устраивать незапланированные тренировки, если во время работы у вас внезапно освободится немного времени.



## Как начать заниматься спортом и не бросить через неделю

**Вставайте на работе.** Кто сказал, что рабочее совещание должно проходить исключительно в конференц-зале или за обедом в ресторане? Возможно, какие-то встречи вы могли бы провести на свежем воздухе. И уж точно вы сможете обсуждать деловые контракты по телефону во время прогулки.

**Поощряйте себя финансово.** Заведите себе отдельную копилку для того, чтобы пополнять ее после каждой тренировки. Определите сумму и подумайте, что бы вы хотели приобрести на эти деньги спустя заданный промежуток времени. Как только ваша копилка достаточно наполнится, вы сможете потратить выручку на что-нибудь полезное.

**Занимайтесь под музыку.** Составьте специально для тренировок отдельный плейлист из любимых музыкальных композиций. Хорошо, если они будут разделены на 2 группы – для неспешных и интенсивных тренировок.

**Выключайте телефон.** Перед тренировкой устанавливайте на своем телефоне автономный режим ("в самолете"). Тогда никто не сможет вас потревожить. Семейные проблемы, рабочие вопросы, общение в соцсетях – во время тренировок эти вещи должны уходить на второй план.

Дорогу к великой цели можно пройти даже маленькими шагами. Главное – не сворачивать и не останавливаться.

<https://www.ogorod.ru>



## УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ВКУСА!



Готовый завтрак Fitness — идеальный вариант готового завтрака: легкий, вкусный и полезный. Он поможет легко проснуться и почувствовать прилив сил и хорошего настроения. На приготовление хлопьев не уйдет много ценного утреннего времени, и это еще один повод влюбиться в них. Готовый завтрак Fitness® такой аппетитный и сытный! Хлопья Fitness - вкусные и хрустящие, сделаны из цельной пшеницы, содержат витамины группы В и кальций, которые помогают восполнить заряд энергии из пищи. Также в состав входит клетчатка, которая способствует регулированию пищеварения.



# Полезное и вкусное блюдо за 5 минут!

много белка



содержит 100%  
натуральные ингредиенты\*

\*100% натуральные ингредиенты указаны в составе на этикетке продукта. Способ приготовления смотрите на этикетке продукта.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Крышку  
стаканчика  
вскрыть 3/4  
диаметра.



Добавить  
140мл кипятка.  
Тщательно  
перемешать.



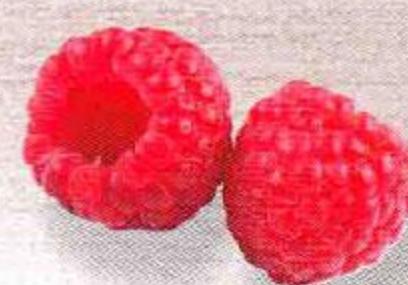
Закрыть крышку.  
Дать настояться  
5-7 минут.  
Размешать.



Приятного  
аппетита!

### А ВЫ ЗНАЛИ?\*\*

- Овсяная крупа содержит много углеводов и пищевых волокон, необходимых организму человека.
- Овсяная крупа богата витамином В1 и содержит много магния, фосфора и марганца



### А ВЫ ЗНАЛИ?\*\*

- Кускус содержит мало насыщенных жиров и не содержит холестерина.
- Кускус содержит селен, который является природным антиоксидантом.

## Яблоко Торговая сеть

Покупай с картой  
выгоднее!

## ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ



Evgeny Eralev

Знаток города 7 уровня

ул. Восточная, 7ж

★★★★★ 22 июня 2021

Отличный круглосуточный магазин. Есть парковка на крыше, если внизу не хватило места. Хорошие скидки, много акций. Большой выбор своей кулинарной продукции и выпечки. Есть неплохой хозяйственный отдел.



Мила

Знаток города 2 уровня

пр. Решетникова, 22а

★★★★★ 9 июня 2021

Широкий ассортимент, строгий контроль за сроками реализации товаров, качественная продукция собственного производства, культура обслуживания намного выше, чем в соседних магазинах, скидка 10% - 3 дня до и 3 дня после дня рождения.



Владимир Иванов

Знаток города 4 уровня

ул. Пехотинцев, 9

★★★★★ 17 июня 2021

Самый лучший магазин в нашем микрорайоне, большой выбор продуктов, есть товары по акции и распродаже. Чистота и порядок на полках, и витринах. Большой выбор продукции собственного производства (выпечка, салаты, второе) отличного качества.

Яблоко  
Торговая сеть

ПН

ВТ

ср

ЧТ

ПТ

сб

ВС

горячая пища  
без масла

# Успенский пост

14 - 27 августа

16



17



18



19



20



14



Медовый спас

15

горячая пища  
с маслом

23



24



25



26

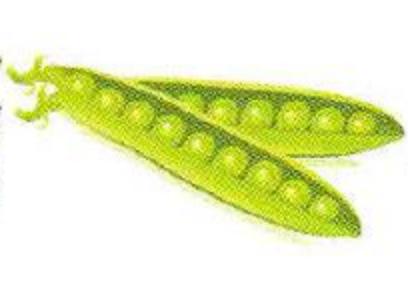


27

горячая пища  
с маслом, рыба

строгий пост

Разрешено на все дни поста:



Основная часть постного рациона:  
овощи, фрукты.

Каши из риса, гречки, производных  
пшеницы, булгура, кукурузной крупы,  
овсянки, киноа - основной источник  
сложных углеводов и энергии.

с ограничениями  
\*см. календарь

Рыба вареная, тушеная  
или приготовленная на  
пару.

Грибы, горох, бобы, фасоль, нут,  
соя, чечевица являются  
дополнительными источниками  
белка и альтернативой мясу.

Грецкие орехи, миндаль,  
кефью, финики, инжир,  
чернослив, курага, изюм и  
конечно мёд во время поста  
становятся главными  
лакомствами.



**ЛЕТО В  
БАНКЕ**



«Пикантфикс» – средство для **быстрого и легкого**  
**консервирования** овощей

В упаковке содержатся **все необходимые специи,**  
**пряности и соль** в нужной пропорции

С «Желфикс» варенье варится всего **3 минуты**  
и приобретает **великолепную желеобразную**  
консистенцию

Сохраняется **натуральный цвет и вкус** фруктов



Вино игристое – напиток настроения...



## ВИНО ИГРИСТОЕ ИТАЛИЯ

### «ГАЭТАНО»

Просекко  
Экстра Драй

Цвет/сахар

Белое сухое

ИТАЛИЯ

Глерা

0,75

11% Белое

### «ГАЭТАНО»

Асти

Белое сладкое

ИТАЛИЯ

Мускат

0,75

7,5% Белое

### «ГАЭТАНО»

Пино Гриджио  
Делле Венеции

Белое сухое

ИТАЛИЯ

Пино Гриджио

0,75

11,5%

### «ГАЭТАНО»

Пино Гриджио  
Делле Венеции

Розовое

ИТАЛИЯ

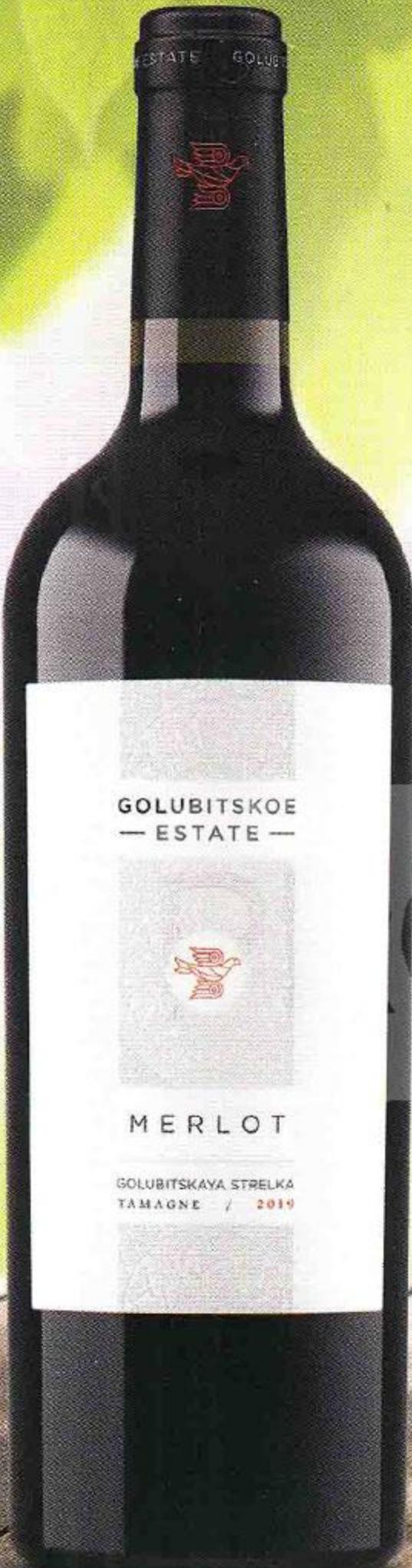
Пино Гриджио

0,75

11%

Технология производства и традиции важны, но также важна и земля, на которой выращивается виноград. Идеально подходящие для выращивания виноградной лозы условия позволяют получать вина с яркой индивидуальностью.

Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью



Вино Поместье Голубицкое  
Мерло  
красное сухое  
0,75

Вино темно-рубинового цвета,  
в аромате ноты спелых красных  
фруктов и специй. Вкус сочный,  
сбалансированный с яркой  
кислотностью.

Гастрономические сочетания:  
мясо, блюда под красным  
соусом, печень, теплые салаты

Температура подачи: 18°C



Вино Поместье Голубицкое  
Каберне Совиньон  
красное сухое  
0,75

Вино темно-рубинового цвета,  
в аромате ноты мяса, железа,  
спелых красных фруктов и  
специй. Во вкусе увяленные  
ягоды, джем и оттенки дуба.

Гастрономические сочетания:  
мясо, блюда приготовленные на  
гриле и углях, выдержаные сыры.

Температура подачи: 13°C-16°C

# SANGRE DE TORO БОЖЕСТВЕННОЕ ВИНО КАТАЛОНИИ

САНГРЕ ДЕ ТОРО  
КАБЕРНЕ СОВИНЬОН  
красное сухое

округлый, сбалансированный  
вкус, с бархатистой текстурой,  
фруктовыми акцентами и  
мягкими танинами в продолжительном послевкусии.

САНГРЕ ДЕ ТОРО  
ТЕМПРАНИЛЬО ДО ЛА МАНЧА  
красное сухое

Выполнен из одноименного сорта винограда. Бархатистый, хорошо сбалансированный вкус вина окутывает теплом и мягкими, выразительными танинами.



В 1954 году Мигель Торрес, после поисков наиболее ценных сортов красного винограда для создания вин, выраждающих подлинный характер земли, открыл такие сорта, как Гарнача и Кариньена. Именно они наряду с самым ярким сортом Испании Темпранильо и легли в основу красных вин линейки Сангре де Торо. Белая партия вин Сангре де Торо уже много лет производится из урожая виноградников региона Рузда. Уникальные сорта, в полной мере раскрывшие свой потенциал на благодатной земле Каталонии, привели к рождению вина "Сангре де Торо", вдохновением для названия которого послужил Бахус — римский бог виноделия, известный в древности как "сын быка".

ВИНО САНГРЕ ДЕ ТОРО ОРИДЖИНАЛ DO  
Каталония красное сухое

Вкус вина интенсивный, с хорошо сбалансированной кислотностью, благородной горчинкой и долгим послевкусием.

САНГРЕ ДЕ ТОРО БЛАНКО КЛАССИКО  
белое сухое

Вкус вина мягкий, чистый, элегантный, с цитрусово-минеральными акцентами и тонкой кислинкой в сухом послевкусии.

САНГРЕ ДЕ ТОРО ВЕРДЕХО  
белое сухое

Свежий, элегантный вкус, приятная кислотность и многогранные оттенки зеленых и желтых плодов, укропа, луговых трав, лайма.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
ПОДСЫПАЕТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ  
СЕРВИСНАЯ  
СИСТЕМА  
ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Новая Зеландия

виноградники долины Мальборо

Многие ценители вина уже успели по достоинству оценить виноделие Новой Зеландии. Эта страна вышла на рынок сравнительно недавно, однако вкусовые качества этих напитков ничуть не уступают признанным во всем мире. Визитной карточкой местных виноделов стал сорт Совиньон Блан – второй по популярности в мире после Шардоне. Ставку на него сделали еще в 30-х годах XIX века.

Вкусовые качества вин Новой Зеландии определяются уникальными климатическими условиями, в которых произрастает виноград. Высаживание виноградников в разных частях острова создает огромное поле для экспериментов и поисков лучшего аромата и вкуса.

Новозеландским винам, изготовленным из этого сорта винограда Совиньон Блан присуща невероятная свежесть, которая объясняется особой технологией: напиток лишь изредка выдерживается в дубовой бочке. Дегустируя такое вино, вы можете иметь удовольствие прочувствовать в нем множество ароматов: от сочной молодой травы, произрастающей на горных склонах, до тропических фруктов и ноток крыжовника.

Особой популярностью пользуются вина, выращенные на виноградниках долины Мальборо. Здесь располагаются сразу несколько микроклиматических субзон, которые определяют многогранность вкуса вина.



## ШАМПАНСКОЕ КАК ВДОХНОВЕНИЕ



G.H. MUMM GRAND CORDON BRUT & ROSE

Ценители шампанского знают: за коротким словом Mumm стоит почти двухсотлетняя история, три брата-винодела и красная лента ордена Почётного легиона как отличительный знак бренда. Князья и офицеры Российской империи считали G.H.Mumm престижным напитком и подавали на приёмах более ста лет назад. А сегодня мы рискнём описать словами то, что лучше один раз увидеть и подержать в руках — обновлённую бутылку.

Её автор — британский дизайнер Росс Лавгроув (Ross Lovegrove), объединяющий в своих работах эстетику минимализма, любовь к природе и материалы будущего.

В его портфолио есть работы с брендами от Apple до Louis Vuitton, выставки в Музее Гуггенхайма (Нью-Йорк) и Центре Помпиду (Париж). А теперь и бутылка шампанского Maison Mumm Grand Cordon, про которую он сам сказал:

«Это не проект, а послание сообществу дизайнеров и общественности о том, что вам не нужно снижать эмоциональную силу предмета, чтобы быть устойчивым.

Наоборот! Устойчивое развитие уже связано с моралью и образованием. Это не тренд, а универсальный закон природы».

Новинка Mumm Grand Cordon отличается тем, что красная лента вогнута, а золотые буквы нанесены прямо на стекло бутылки. К тому же более узкое горло уменьшает окисдацию вина. Охладите бутылку до 8–10 °C и прикоснитесь к уникальному дизайну, который теперь навеки связан с любимым вкусом, качеством и ощущением праздника!

Данный товар вы можете купить по адресам:  
ул. Восточная, 7ж; ул. Решетникова, 22а;  
г. Березовский ул. Гагарина, 22

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# ЖИВИЦА



ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ВОДКИ НА ОСНОВЕ КЕДРОВОЙ  
ЖИВИЦЫ И НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ИЗ СИБИРИ

Природная вода из экологически чистого района Западной Сибири: поставляется с Великанского водозабора, где работают 94 скважины глубиной около 80 метров и проходит дополнительную многоступенчатую очистку.

Только высококачественный зерновой спирт «Альфа» из отборного сырья

Кедровая живица бережного непромышленного обра - основной ингредиент водок «Живица». С древности считается целебным продуктом с множеством благотворных для организма свойств: применяется в борьбе с вирусами и инфекциями, для поддержки иммунитета и как источник полезных веществ.



## ВОДКА «ЖИВИЦА СИБИРСКАЯ»

Изготовлена по аутентичному рецепту с добавлением ягод княженики и морошки.

Обе эти ягоды очень полезные и ценные. Они произрастают в суровом климате, собираются в дикорастущем виде и редки для современного рынка.

Бортовой мед в составе этой рецептуры – уникальный продукт, он культивируется по собой старинной технологии с выращиванием пчел в древесных дуплах, как в дикой природе.



## ВОДКА «ЖИВИЦА ТАЁЖНАЯ»

Обладает чистым сбалансированным вкусом. Характер этому купажу придает ароматный настой молодых сосновых почек.

Сосновые почки издавна используются как народное средство для облегчения болезней органов дыхания. В сочетании с медом их употребляют как витаминное средство, придающее силы и бодрость.

Мёд в рецептуре водки «Живица таёжная» - собирается с таёжного разнотравья, богатого целебными растениями.

**SIBERIA**  
**ORTHODOX**  
ESTD 1900

БУЛЫКА ИМЕЕТ НЕСОВЕРШЕННУЮ ФОРМУ, КАК У БУЛЫЛОК ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX ВЕКА

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ КОЛПАКА СДЕЛАНА ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ДЕРЕВА

КАЖДОЙ БУЛЫКЕ, КАК И 120 ЛЕТ НАЗАД, ПРИСВАИВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НОМЕР

## МЫ ВОССОЗДАЛИ ИСКОННЫЙ РЕЦЕПТ ВОДКИ:

ОТБОРНЫЙ СОЛОДОВЫЙ СПИРТ И ЧИСТАЯ СИБИРСКАЯ ВОДА.

## «ИМПЕРСКОЕ НАСЛЕДИЕ»

Наша гордость – это неразрывная связь истории Мариинска и наследия Мариинского ликеро-водочного завода с императорской семьей. Свое название город получил в 1857 году в честь жены императора Александра II, Марии Александровны. Благодаря стремительному развитию Мариинск стал одним из крупнейших финансовых и транспортных узлов Сибири. Летом 1891 года в период строительства Транссибирской магистрали, Мариинск посетил наследник престола Николай II.

## «СДЕЛАНО В СИБИРИ»

В конце XIX века по инициативе императора Александр III была введена государственная монополия на производство и продажу спиртных напитков. Одни из первых казенных винных складов появились в Сибири. Так с 1900г началась история Мариинского ликеро-водочного завода, который сохранил историю, традиции и исконный рецепт производства водки по сегодняшний день.

## «ОРТОДОКСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ»

Водка Orthodox производится по классическому рецепту с использованием всего 2-х базовых компонентов: отборного солодового спирта натурального брожения и чистой сибирской воды.

СИБИРСКАЯ ВОДКА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# HEINEKEN 0.0

100% ВКУСА  
0% АЛКОГОЛЯ



Все больше людей, особенно молодых, выбирают безалкогольные и слабоалкогольные напитки. По данным GlobalData (2019 г.), около 84% из тех, кто в принципе пьет алкоголь, пытаются сократить его потребление. А примерно пятая часть людей в возрасте 18-24 лет приняла решение не пить вообще.

73% россиян стараются выбирать полезные для здоровья продукты. А 43% потребителей по всему миру говорят, что любят пробовать новые вкусы и необычные сочетания. Безалкогольное пиво отлично подходит тем, кто ведет активный образ жизни и занимается спортом, водит автомобиль или хочет насладиться вкусом любимого напитка во время ланча. И выбор в его пользу становится все более естественным для людей по всему миру!

- БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
- 100% НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
- МЕНЬШЕ САХАРА И КАЛОРИЙ
- ВЗРОСЛЫЕ ОСВЕЖАЮЩИЕ НАПИТКИ
- БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, С КОТОРЫМ ТЫ ОСТАЕШЬСЯ ЧАСТЬЮ КОМПАНИИ
- ПРИЗНАННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ БРЕНДЫ



# НАЛЕГКЕ! Блюда до 100 ккал для твоего летнего меню

## Салат «Каприз»

Форель (слабосоленая) – 400 г;  
Хлеб ржаной – 8 ломтиков;  
Апельсин – 1 шт.;  
Сок лайма – 2 ст. л.;  
Лук красный – 1 шт.;  
Перец чили – 1 шт.;  
Петрушка (зелень) – для подачи.



**Время приготовления:** 25 мин  
**Калорийность:** на 100г

Белки 10,5г  
Жиры 1,1г  
Углеводы 11,8г

100  
ккал

**Стоимость (100г):** ~ 24 рубля

- Из хлеба вырезать основу салата. Для этого можно использовать вырубку для выпечки или сервировочное кольцо.
- Филе форели порезать мелким кубиком.
- Филетировать апельсин: для этого разрезать его пополам, острым ножом выбрать мякоть между мембран, сок собрать, а цитрусовое филе измельчить.
- Красный лук и чили мелко нацинковать.
- В рабочей чаше смешать все ингредиенты и приправить салат соком лайма.
- Выложить салат на куски ржаного хлеба, украсить зеленью и до подачи держать в холодильнике.
- Салат «Каприз» готов, приятного аппетита!

## Фаршированные перцы с булгуром



**Время приготовления:** 60 мин  
**Калорийность:** на 100г

Белки 4,2г  
Жиры 1,1г  
Углеводы 6,9г

**Стоимость (100г):** ~ 11 рублей

## «Бланманже» творожное



**Время приготовления:** 25 мин  
**Калорийность:** на 100г

Белки 4,2г  
Жиры 6,1г  
Углеводы 6,6г

**Стоимость (100г):** ~ 13 рублей

Миндальное молоко – 250 мл;  
Сливки 10% – 250 мл;  
Творог – 150 г;  
Апельсин – 2 шт.;  
Сахар – по вкусу;

Соль – щепотка;  
Корица – 1 палочка;  
Орех мускатный – щепотка;  
Агар-агар – 1 ст. л.;  
Свежие ягоды – для подачи.

## Суп «Таратор»

Мацони – 600 мл;  
Оливковое масло – 4 ст. л.;  
Огурцы – 2 шт.;  
Укроп – 5-7 веточек;  
Сельдерей – 5-7 веточек;

Чеснок – 2 зубчика;  
Лимонный сок – 20 мл;  
Орехи грецкие – 50 г;  
Соль морская – по вкусу;  
Перец черный молотый – по вкусу.

- Огурцы (желательно сладкого вкуса) натереть на средней или мелкой тёрке, присыпать морской солью и убрать в холодильник минут на 10.
- Зелень промыть, обсушить, у сельдерея грубые стебли удалить, веточки сложить в блендер и перемолоть.
- Мацони вылить в кастрюлю, добавить чеснок, натёртый на средней тёрке.
- Грецкие орехи измельчить плоской стороной ножа.
- Смешать огурцы, мацони с чесноком, зелень и орехи, добавить лимонный сок, черный перец и оливковое масло, всё перемешать, если требуется – досолить. Подавать таратор в чашках.

**Время приготовления:** 20 мин  
**Калорийность:** на 100г

Белки 3г  
Жиры 6г  
Углеводы 6,3г

90  
ккал

**Стоимость (100г):** ~ 16 рублей



Перец красный сладкий – 4 шт.;  
Лук репчатый – 1 шт.;  
Фарш индейки – 300 г;  
Булгур – 300 г;

Лук зеленый – 30 г;  
Бульон куриный – 1/2 л;  
Соль – 10 г;  
Перец черный молотый – 7 г;  
Масло растительное – 3 ст. л.

- Перцы моем, отрезаем верхнюю часть с «хвостиком» так, чтобы у нас получилась крышечка.
- Удаляем сердцевинки из перцев.
- Лук режем небольшими кубиками и обжариваем в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета (~10 минут). За 2-3 минуты до готовности добавляем рубленый зеленый лук.
- Предварительно отваренный до полуготовности булгур, фарш и лук помещаем в миску и смешиваем все вместе, добавляем специи.
- Начинаем перцы получившейся массой, закрываем «крышечками» и помещаем их в кастрюлю. Заливаем бульоном.
- Готовим под крышкой 30-35 минут, на среднем огне.  
Всё готово, приятного аппетита!

- С апельсинов снять мелкой тёркой цедру, выдавить сок, косточки отфильтровать.
- Смешать мягкий гладкий творог (идеально подойдёт тот, что предназначен для детского питания), цедру и сок апельсина, добавить по вкусу сахар или сахарную пудру.
- Миндальное молоко и сливки соединить в сотейнике, добавить щепотку соли, мускатного ореха, палочку корицы и пару столовых ложек сахара. Сахар можно добавлять по вкусу. Миндально-молочный микс довести до кипения, пенку снять.
- На кипящей поверхности пряного молока распылить агар-агар - дать чуть-чуть остывть.
- Соединить в блендере апельсиновый творог и пряное миндально-сливочное молоко, пока агар-агар полностью не схватился, взбить бланманже на высоких оборотах.
- Разлить в порционные креманки или силиконовые формочки - дать полностью остывть при комнатной температуре, затем убрать в холодильник.
- При подаче сервировать свежими ягодами.



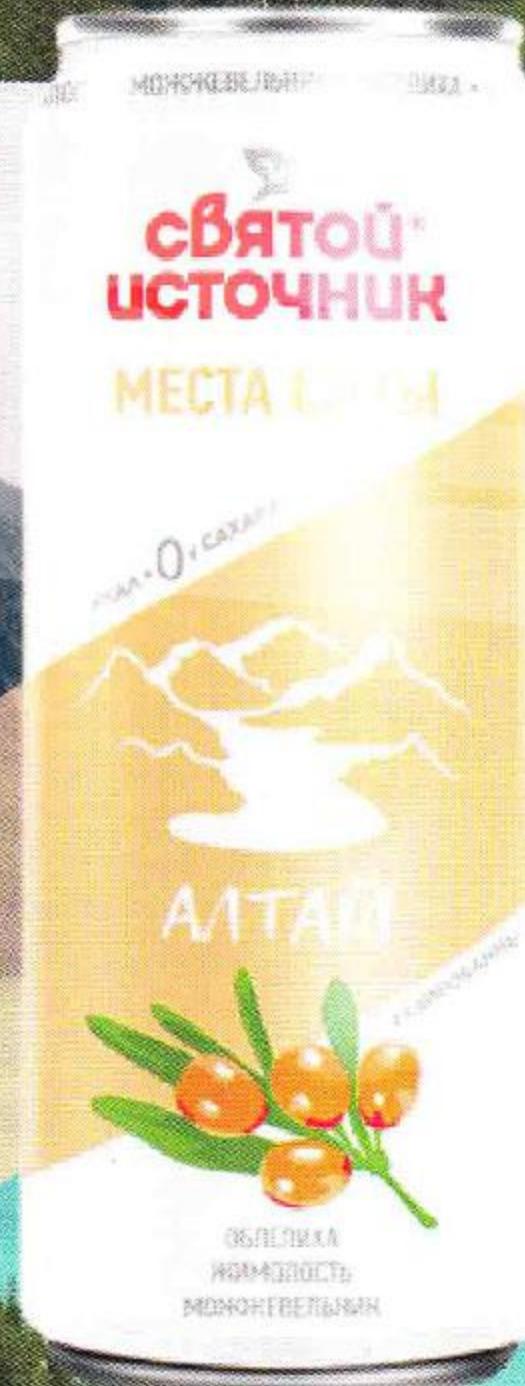
Безалкогольный  
среднегазированный напиток  
Святой Источник «Места Силы»  
на основе питьевой воды  
с уникальным аутентичными  
вкусами ягод и фруктов,  
произрастающих  
в самых заповедных  
местах родной страны!



Аромат клюквы, брусники  
и экстракт клюквы



Аромат голубики, ирги  
и экстракт черники



Аромат облепихи, жимолости  
и экстракт можжевельника

# КАК ПРИУЧИТЬ СЕБЯ ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ

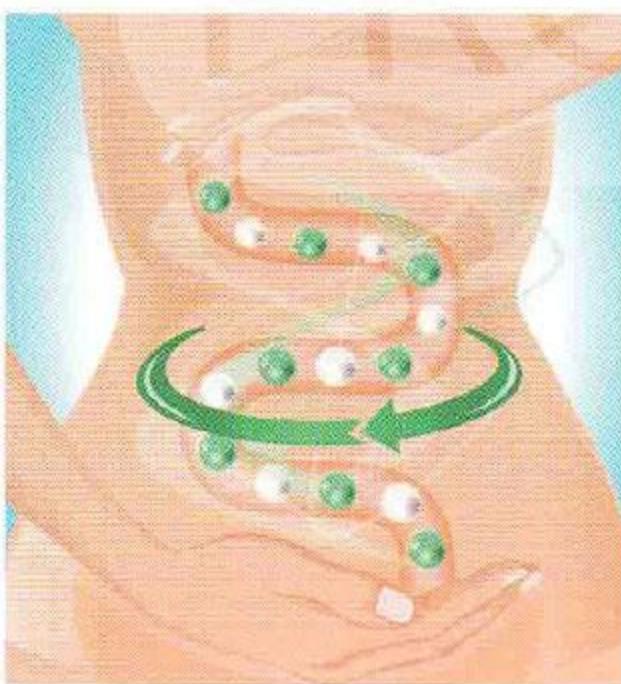
Многие диетологи советуют ежедневно выпивать не меньше 1,5 литров воды. Легко сказать, но трудно сделать. Особенно если за все предыдущие годы вы пили воду только когда было очень жарко. Однако если приложить немного усилий, то довольно скоро можно выработать новую привычку – научиться ежедневно выпивать по 8-12 стаканов чистой воды без лишних напоминаний. Итак, давайте поговорим о том, почему важно приучить себя пить больше воды, и как это сделать легко.

## ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ

Почему диетологи так настойчиво советуют пить не меньше 1,5 л воды ежедневно? Для начала давайте вспомним, что мы сами примерно на 70% состоим из жидкости. Если количество влаги в тканях уменьшается, говорят про дегидратацию организма, что весьма плохо влияет на процессы, происходящие в теле.

Организм, наполненный достаточным количеством влаги, работает быстрее и эффективнее. В свою очередь, на фоне даже умеренного обезвоживания мы чувствуем слабость, могут появляться запоры, головные боли, проблемы с памятью и концентрацией, сонливость, раздражительность, депрессия.

### 1. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ



### 2. СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА



Часто голод – это всего лишь замаскированная жажда.

### 3. ЗДОРОВАЯ СИЯЮЩАЯ КОЖА



### 4. ОТСУТСТВИЕ МОРЩИН И РАСТЯЖЕК



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОРГАНИЗМ ОБЕЗВОЖЕН

Взрослый человек должен выпивать не менее 1,5 л жидкости в день. Одни специалисты утверждают, что в это количество не входят супы, соки, чай или кофе. Другие, наоборот, учитывают жидкость, содержащуюся во всех видах употребляемой пищи.

**Так как понять, что организм нуждается в воде?** Жажда и сухость во рту – это, конечно, убедительные сигналы, но далеко не «первый звонок». Как правило, начальные этапы обезвоживания протекают бессимптомно. Сухость во рту и сильная жажда говорят о том, что организм уже испытывает острую нехватку влаги. У многих людей обезвоживание может сопровождаться головокружением, общей слабостью, хронической усталостью. И чтобы компенсировать нехватку жидкости и устранить неприятные симптомы, надо пить воду.

## СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ

Все мы слышали, что рекомендуемая суточная порция воды – это минимум 1,5 л. Это универсальное и подходящее количество жидкости для взрослого здорового человека. Но объем варьирует зависимо от индивидуальных особенностей организма. Норма в 1,5-2 литра была определена по формуле: на каждый 1 кг массы тела человек должен употреблять хотя бы 30 мл воды. Например, для 60-килограммовых 1,8 л – это норма, если вес 70 кг, то уже понадобится 2,4 л и т. д. Согласно распространенной теории, примерно десятую часть из этого количества можно брать из пищи, остальное – из напитков.

## КАК ВЫБИРАТЬ ВОДУ

Прежде всего, вода – это набор минералов, в которых ежедневно нуждается организм. Эти вещества содержатся во всех видах воды, кроме дистиллированной. Различие только в наборе и процентном соотношении. Поэтому правильно подобранный напиток может стать отличным источником полезных веществ. На всех бутилированных водах указан их тип и химический состав.

При умеренной активности можно пить воду с низкой или средней минерализацией или обычную минеральную. Полезно посмотреть на ее химический состав, в частности количество натрия, магния и кальция. Как правило, в рационе большинства из нас натрий и без того в избытке, поэтому лучше выбирать напиток с минимальным количеством этого элемента. А вот два следующих компонента, с точки зрения здоровья, очень даже приветствуются. Но следует помнить, что минералы имеют свойство накапливаться в наших тканях, поэтому важно не переусердствовать.

## КАК НАУЧИТЬСЯ РЕГУЛЯРНО ПИТЬ ВОДУ

### НАЧНИТЕ ДЕНЬ С УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ С ЛИМОНОМ

Нехитрый прием позволит восстановить запасы влаги, потерянные организмом за ночь. Кроме того, стакан воды с лимонным соком, выпитый на голодный желудок, благотворно влияет на печень, подготавливает пищеварительный тракт к работе, улучшает обмен веществ. Люди, которые пьют натощак воду с лимоном, намного быстрее теряют вес и с легкостью поддерживают стройность фигуры. Однако нельзя это делать при остром гастрите или язве. В качестве не менее полезной альтернативы по утрам можно выпивать стакан слегка подогретой воды с добавлением лимонного сока, ломтика имбиря и чайной ложки меда. Невероятно вкусно, благотворно влияет на иммунитет, очищает организм от токсинов, улучшает пищеварение и, что важно, поставляет в организм необходимую влагу.

### ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ОБЫЧНАЯ ВОДА



– Вкус напитка кардинально поменяется, если в стакан воды добавить несколько ломтиков огурца и пару листьев свежей мяты. К тому же такой вариант превосходно освежает. Веточка розмарина, кусочки клубники или ананаса, грейпфрут, апельсин, черника, киви, вишня, арбуз, яблоки – все это можно добавлять в обычную воду, меняя тем самым ее вкус. В результате организм получит свой законный стакан воды, а для вас очередная порция напитка станет не мучением, а настоящим наслаждением. Кстати, в летнее время в стакан с водой можно добавлять кубики обычного льда или замороженный фруктовый сок. Так вы сами того не замечая, выпьете еще больше воды.

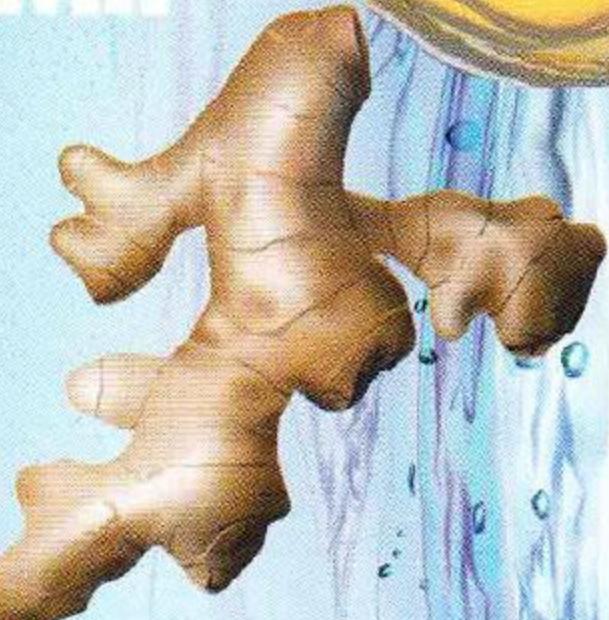
– Позаботьтесь о том, чтобы бутылка (или кувшин) чистой воды всегда находилась в поле вашего зрения.

– Разработаны сотни смарт-приложений, которые служат напоминанием, что пришло время пить воду. Среди них есть как совсем простенькие в виде стандартных напоминалок, так и более интересные в виде игр с бонусами за каждый выпитый объем жидкости.

– Если вы хоть иногда ходите в зал или на пробежки, всегда берите с собой бутылочку с негазированной водой объемом до литра. После каждого набора упражнений делайте небольшой глоток.

– Приучите себя, что для утоления жажды существует только чистая вода. Газировка, сладкие соки и другие напитки – отдельно, а вода – отдельно.

– Разрисуйте бутылку. Это может выглядеть по-детски, но этот прием реально работает. Поставьте на бутылке с минералкой отметки и возле них укажите время. Эти обозначения будут указывать, насколько в бутылке должно убавиться жидкости к определенному времени.



# СОТРУДНИКИ ТС «ЯБЛОКО» РЕКОМЕНДУЮТ!

## РЕКОМЕНДУЮ!

### Лодочки из баклажанов с овощами

Моя семья старается питаться полезно и разнообразно, но не всегда есть время готовить новые блюда. Поэтому часто беру домой продукцию от собственного производства. Здесь всегда большой выбор блюд - это очень выручает, когда мало времени, а поесть что-то вкусное хочется!

На днях вышла новинка - лодочки из баклажанов с овощами. Решили попробовать и не пожалели - очень нежные и аппетитные!



## РЕКОМЕНДУЮ!

### Сливки «Деревня сыроваров»

Недавно открыла для себя сливки деревенские от производителя «Деревня сыроваров». Понравилась густая консистенция, ведь они 55% жирности, и очень вкусно - можно есть ложками! Изготовлены из свежего и натурального коровьего молока. Я использую их для приготовления десертов, особенно кремов для тортов. Не менее вкусные получаются соусы и подливки, супы, запеканки, муссы. Рекомендую попробовать!



## РЕКОМЕНДУЮ!

### Жидкий пластырь «Фикспласт» с пантенолом

Я использую жидкий пластырь «Фикспласт» и рекомендую всем! Он напоминает медицинский клей БФ, только в виде спрея. На теле он образует прозрачную пленку, которая защищает рану от воды, бактерий и грязи. Не щиплет. В душе не отваливается и не промокает, как обычный пластырь.

В состав этого спрея входит пантенол, от этого уменьшается воспаление, и рана быстрее заживает. Баллончик компактный, удобно носить с собой в сумочке, особенно на прогулки с детьми.



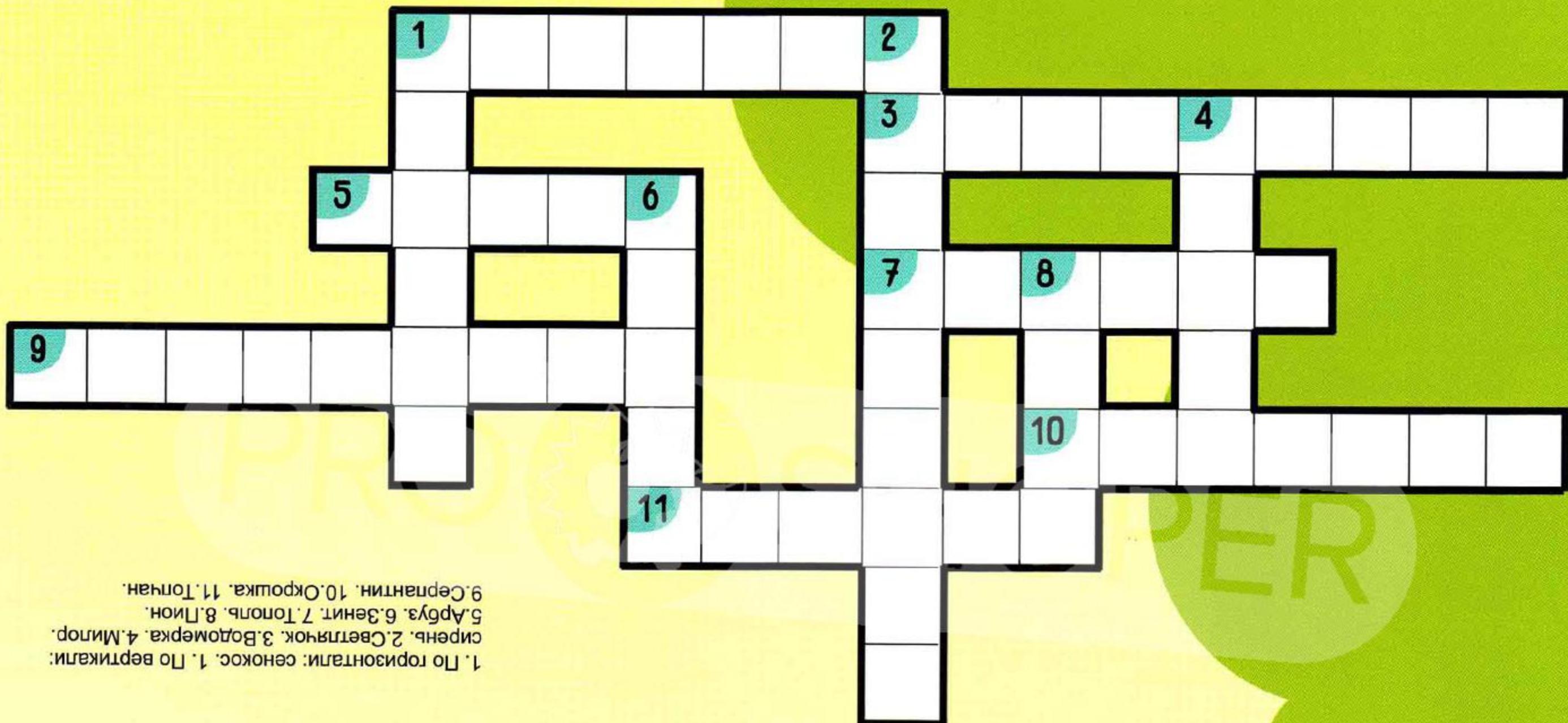
## РЕКОМЕНДУЮ!

### Конфеты «Демидов»

На днях друзья пригласили в гости, но с пустыми руками идти мне совсем не хотелось. Зашла в «Яблоко» у дома и решила выбрать какую-нибудь сладость в качестве презента. И тут мне приглянулась ярко-синяя красивая упаковка конфет A.& A. DEMIDOFF «Ассорти темного шоколада» с разными начинками: трюфель, миндаль и мокко. В составе настоящее масло какао и натуральный какао-порошок. «Отличный подарок!» - подумала я, и это действительно так! Встреча с друзьями удалась, а конфеты невероятно вкусные - съели за несколько минут!



# ПРЕКРАСНАЯ ЛЕТНЯЯ ПОРА



## ВОПРОСЫ:

1. По горизонтали: процесс заготовки сена. По вертикали: цветущий ароматный куст.
2. Насекомое, которое светится в темноте.
3. Бегает по воде.
4. Сорт гороха, который созревает летом.
5. Большое сочное летнее лакомство.
6. Солнце находится в нем в самое жаркое время дня.
7. Дерево, которое сорит пухом.
8. Большой цветок с крупными листьями.
9. Извилистая дорога в горах.
10. Холодный суп, который не требует варки.
11. Диван в саду.

## ПУТЕШЕСТВИЕ

Кот Тихон собрался в путешествие. Помоги ему сесть на корабль! Внимание, Тихон не любит ходить по лужам.

